JOSEPH MESSINGER

Autorul bestsellerului *Dicționar ilustrat al gesturilor*

CUM SCĂPĂM DE TICURILE GESTUALE

Eliminați gesturile inconștiente
care vă strică imaginea

DEZVOLTARE PERSONALĂ

JOSEPH MESSINGER

Autorul bestsellerului *Dicționar ilustrat al gesturilor*

CUM SCĂPĂM DE TICURILE GESTUALE

Eliminați gesturile inconștiente
care vă strică imaginea

DEZVOLTARE PERSONALĂ

JOSEPH MESSINGER

Autorul bestsellerului *Dicționar ilustrat al gesturilor*

CUM SCĂPĂM DE TICURILE GESTUALE

Eliminați gesturile inconștiente
care vă strică imaginea

DEZVOLTARE PERSONALĂ

JOSEPH MESSINGER

CUM SCĂPĂM DE TICURILE GESTUALE

DEZVOLTARE PERSONALĂ

JOSEPH MESSINGER

CUM SCĂPĂM DE TICURILE GESTUALE

Eliminați gesturile inconștiente
care vă strică imaginea

LITERA®

Pour en finir avec vos tics gestuels:

Supprimer tous les gestes qui perturbent votre communication et brouillent votre image

Joseph Messinger

Copyright © 2011 Éditions Flammarion, Paris

Ilustraţii de Grégoire Vallancien

LITERA

Editura Litera O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Cum scăpăm de ticurile gestuale

Joseph Messinger

Copyright © 2015 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba franceză:

Gabriela Petrilă

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Teodora Nicolau, Mona Apa

Copertă: Florentina Tudor

Tehnoredactare şi prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

MESSINGER, JOSEPH

Cum scăpăm de ticurile gestuale / Joseph Messinger; trad.: Gabriela Petrilă – Bucureşti: Litera, 2015

ISBN 978-606-8494-48-7

ISBN EPUB 978-606-33-4466-4

I. Petrilă, Gabriela (trad.)

616.8-009.29

159.925

Prefaţă

Trebuie să vă fac o mărturisire

Adevărul meu

Un mic exemplu?

PARTEA I

CE ESTE UN TIC GESTUAL?

„Stai drept!“

Efectul gesticulator

Atitudinile nefireşti

Ticurile gestuale

Ce se face? Cum se face?

PARTEA A II-A

CELE TREI MARI FAMILII GESTUALE

Ce este un refren gestual?

Buletinul meteo

O poveste veche

Un prieten îmi povesteşte

Refrenele gestuale invariabile

Linguriţa o ia razna

Piciorul de start

Clap-clap

Mica familie a refrenelor gestuale invariabile (RGI)

Refrenele gestuale alternative (RGA)

Refrenele gestuale sunt barometrice?

Codurile de intenţie

Părinţii intenţionali

Intenţii sau retenţii?

PARTEA A III-A

DIALOGUL BODY–MIND

Autoscopia elementară

O oglindă tridimensională

Cum procedăm?

Marja de eroare

Contraofensiva

Distanţa de fugă

Renunţarea la sunetul malefic

Dubla conştiinţă

Rezonanţă gestuală şi conştiinţă de sine

Nivelul de sugestibilitate socială

Continentul pierdut din vedere

Redescoperirea celorlalţi!

Ascultarea corpului

Falşi prieteni şi duşmani adevăraţi

A observa, iar şi iar

Semnalul de alarmă al gleznelor

Un alt exemplu (neplăcut)!

PARTEA A iv-A

DICŢIONARUL TICURILOR GESTUALE

Abacul

Angrenajul

Arătătoarele îndrăgostite

Arătătorul prizonier

Arătătorul-şerveţel

Arma în funcţie de destinaţie

Atemi

Balanţa

Balonul captiv

Barbişonul (arătătorul)

Barometrul

Bizonul

Blufeurul (arătătorul)

Bretelele

Capul spre stânga

Cătuşele

Cârligul dublu

Cercul digital

Cleştii

Clopotul

Cornetul (palma în formă de)

Creştetul capului

Dansatorii

Degetele mari imobilizate

Degetele mari nesuferite

Degetele mici

Degetul mare prizonier

Degetul mic teleologic

Demobilizarea

Depresivii

Disperarea degetelor mari

Fantoma (braţul)

Fortăreaţa

Gândurile parazite

Ghilotina

Gleznele barometrice

Iezuitul

Indexploratorii

Inelarele: voinţă sau pasiune?

Istericul

Împletirea: când degetele se încrucişează...

Încuviinţarea din cap

Încuviinţarea din cap repetitivă

Lampadarul

Marionetele (degetele mari)

Masca

Mâzgălitorii

Meniul pumnilor trebuie eradicat

Mijlociul prizonier

Mincinoasele (mâinile)

Mobilul inversat

Mustaţa (arătătorul)

Omerta (arătătorul)

Orientarea palmelor în timpul mersului

Palmele dinamice

Paratrăsnetul (arătătorul)

Perpendicularele

Posesivele (mâinile)

Precupeaţa

Privirea orbitală

Reaua-credinţă

Revolverul...

Rotirea degetelor mari

Rotula

Salutul din cap

Săltăreţele

Superstiţioşii

Suprapunerea palmelor

Suspensorul

Suzetele

Trişorul

Tunul dublu

Upercutul

Uşile batante

Vorbeşte-i c... orpului meu

Epilog

ANEXă

BLOCAJELE IDEOMOTOARE

Blocajul degetelor mici

Blocajul cizmei

Blocajul braţelor

Blocajul degetelor

Blocajul arătătoarelor

Blocajul mâinilor

Blocajul degetelor mijlocii

Blocajul coatelor

Blocajul cefei

Blocajul gândurilor parazite

Blocajul pumnilor

Blocajul curajului

Blocajul degetelor mari

Blocajul rotulei

Blocajul împletirii degetelor

BIBLIOGRAFIE

La Editura Flammarion

La alte edituri

Referinţe bibliografice

prefaţă

În copilărie am avut patru visuri, patru nori care pluteau pe cerul conştiinţei mele infantile. Am vrut să fiu scriitor, cântăreţ, jurnalist şi psiholog, însă am fost loază chiar din şcoala primară. Ultimul din clasă, mereu în spate, cu o tichie imaginară de măgar pe cap.

La nouăsprezece ani am devenit jurnalist; la treizeci şi cinci m-am transformat în psiholog; la patruzeci şi cinci mi-am scris prima carte, un eşec total, însă părăsisem Belgia natală, mutându-mă la Paris; la cincizeci de ani mi-am sărbătorit ziua de naştere pe scena Gimnaziului Teatral „Marie Bel“ din Paris. Am cântat în faţa a trei sute de oameni şi am realizat că îmi lipsea talentul necesar pentru a deveni un star în showbiz. La cincizeci şi opt de ani am descoperit că primele mele cărţi despre gestică, adevărata mea pasiune, se vindeau mai mult decât bine.

De atunci trăiesc din drepturile de autor şi mă implic în dezvoltarea acestei ştiinţe embrionare care este programarea gestuală. Astăzi am şaizeci şi şase de ani şi mi-am împlinit cele patru visuri, dar nu mi-am spus ultimul cuvânt. Mai am de pus la punct un nivel: testul celor şase refrene gestuale sau al celor 64 de profiluri umane şi o metodă de popularizare: programarea neurogestuală (PNG), datorită căreia mi-am atins scopul pe care nimeni dintre vechii mei prieteni belgieni n-a crezut că-l voi atinge.

Gesturile care vă vor schimba viaţa au transformat destinul haotic ce îmi era rezervat într-un destin pe măsura visurilor mele. Am aplicat posturile principiului MEC (stăpânire de sine sau motivaţie, stimă de sine, încrederea în sine)[1]. Această carte este a treia dintr-o trilogie pe care o dedic gestionării acestor atuuri gestuale care sunt blocajele ideomotoare. De asemenea, este şi a 26-a carte pe care am scris-o pe tema limbajului corporal începând din 1994.

Să fiu oare singurul care ar putea spune că gesturile i-au schimbat viaţa?

Nu am reuşit niciodată să vorbesc despre gestualitate fără o uşoară tentă umoristică. Unii cititori mi-au reproşat lucrul acesta, unii... cercetători neprihăniţi cărora ar trebui să li se injecteze o doză de raţiune şi pe care nu i-am avertizat de la bun început. Oare umorul devalorizează ştiinţa?

Alţii mi-au trimis e-mailuri „foarte faine“, mulţumindu-mi pentru că le-am deschis porţile grădinii secrete a gestualităţii, fără să le tulbur neuronii.

Îmi plac cuvintele care sună aşa cum trebuie, cuvintele care fac bine sau rău, formulele care te lasă fără grai, frazele ritmate ca în cântecele lui Goldman. Mai presus de orice, prefer libertatea de a reda în scris forma fără a trăda totuşi fondul. Este modalitatea de a spune lucrurile care schimbă perspectiva.

De la vârsta de opt ani am visat să devin romancier, un romancier celebru, pe cât posibil. Din păcate, am pierdut acest talent în beneficiul altui blazon pe care îl port de la prima mea carte dedicată gesturilor. 1994! Ces gestes qui vous trahissent (Gesturile care vă trădează) mi-au trădat visul. Această carte m-a catalogat, m-a clasificat, m-a indexat şi m-a împins pentru totdeauna în sfera gestualităţii. Ştiţi, eu sunt tipul care a scris o mulţime de cărţi despre gesturi. Şi mai ştiţi ceva? Aproape toate şi-au atins scopul. Au adus bani editorilor mei şi mi-au permis să trăiesc decent în indecenţa unei vieţi pe care nu am meritat-o neapărat. Însă visul meu de romancier nu m-a părăsit niciodată cu adevărat. Pur şi simplu îmi place să scriu şi genul de carte pe care aţi cumpărat-o şi pe care o ţineţi acum în mână. Doar că... doar că de data aceasta va fi ceva diferit. Mă rog, va fi o carte foarte practică, menită să vă lămurească în privinţa ticurilor gestuale şi a modurilor în care puteţi scăpa de ele.

Îmi doresc doar un singur lucru – ca lectura ei să vă ofere tot atât de multă plăcere pe cât mi-a prilejuit mie să o scriu gândindu-mă exclusiv la plăcerea dumneavoastră. Veţi descoperi în ea numeroase sfaturi şi trucuri pentru a vă uşura viaţa în societate, pentru a vă proteja teritoriul mental sau fizic în anumite situaţii, pentru a vă întări stima de sine şi încrederea în sine, fără a uita să aruncăm o privire stăpânirii de sine sau motivaţiei dumneavoastră. Principiul MEC! Îl cunoaşteţi? Stăpânire de sine, stimă de sine, încredere în sine! Este fundamentul şi justificarea acestei noi cărţi.

Fiecare carte este un suflu de libertate, o cărămidă adăugată edificiului Umanităţii, oricât de indigestă sau de minunată ar fi. Fiecare cititor este un războinic împotriva obscurantismului. Dacă această carte va reuşi să elibereze

forţa care zace în dumneavoastră, voi fi mândru că mi-am adus şi eu contribuţia.

Joseph Messinger

Trebuie să vă fac o mărturisire

Încă o carte despre gesturi!!! Întotdeauna am senzaţia neplăcută că nu am spus esenţialul, că nu am ajuns până în miezul lucrurilor.

„Am impresia că aţi epuizat problema“, mă ironizează această jurnalistă-„vedetă“, care nu a citit nici măcar una dintre cărţile mele. Trebuie să spun că, în ceea ce priveşte epuizarea problemei, majoritatea jurnaliştilor-„vedete“ nu-şi bat prea mult capul, deoarece nu pun niciodată întrebări decât atunci când cunosc deja răspunsurile. În fine, ei sunt un rău necesar în societatea noastră bolnavă de un orgoliu exacerbat, pentru că îi ajută pe analfabeţi să creadă că pot citi.

Închise în lexicoane, enumerările anatomice sau tematice din cele 25 de cărţi pe care le-am scris pe tema gesticii începând din 1994... Douăzeci şi cinci! Vă daţi seama? Singurele cărţi care mi-au făcut plăcere s-au vândut prost – nu urmau căile bătătorite, ofereau teme de gândire.

Bun! De acord, nu mă plâng de rezultat, dar în fine... În cele din urmă, m-am refugiat într-un stil sec şi fără înfloriturі. Am adăugat o notă de umor, pentru a îndulci pilula, iar unii dintre cititorii mei au apreciat. Mă rog, nu toţi! Chiar şi un specialist eminent de la CNRS s-a decis să publice pe net un lung articol pentru a mă taxa drept şarlatan („Adeseori, cine zice ăla e“, după cum cântă Zazie). El a vorbit despre ştiinţă, când de fapt interpretarea gesturilor, a posturilor şi a expresiilor faciale (mimică) (GPM, ca să stabilim un acronim) este în primul şi în primul rând un epigon al empatiei. Este empirism bazat pe un binom mental. Nu sunt om de ştiinţă, ci un observator care foloseşte un instrument pe care îl avem cu toţii la dispoziţie: observaţia analogică şi intuiţia. Cu singura diferenţă că eu mi-am dezvoltat intuiţia timp de 30 de ani practicând chestionarea ideomotoare[2], una dintre tehnicile pe care le propun în cadrul cursurilor de formare on-line pe site-ul Şcolii Gesturilor (www.ecoledesgestes.com). Nu mă refer câtuşi de puţin la divinaţie, ci la o intuiţie încorporată, tradusă în limbaj emoţional, limbaj pe care îl stăpânesc după ce i-am dedicat o mare parte din lunga mea viaţă. Poate chiar prea mare, deoarece astăzi nu mai pot trăi fără el.

Alegerea, decizia, retragerea sau progresul se bazează pe reacţiile mele corporale psihosomatice sau pur şi simplu codificate pe plan kinestezic[3]. Practic, nu-mi mai merge rău. Am evitat o groază de probleme, demersuri sterile, călătorii fără rost, întâlniri inutile etc. Ascultându-mi intuiţia prin intermediul corpului. Am învăţat mai ales să am încredere în mine. Iar acest lucru, dragă cititorule, dragă cititoare, este ceva nepreţuit. Cum aşa?

Imaginaţi-vă că trebuie să contactaţi un client, un interlocutor oarecare! E-mail sau telefon? Îmi sprijin coatele pe birou, cu mâinile una peste alta, şi îmi induc un blocaj ideomotor al palmelor. Dacă reuşesc să le desprind, telefonul are câştig de cauză. Dacă rămân lipite una peste cealaltă, aleg e-mailul. Parcurgând această carte, veţi învăţa să stăpâniţi acest gen de reacţii ideomotoare.

Adevărul meu

De data aceasta voi schimba tactica – vă propun o abordare a gesticii ca pe o serie de sfaturi. Am să vă spun cum să profitaţi de ea şi ceea ce înseamnă într-adevăr aceste sfaturi, în opinia mea. Deci, adevărul meu!

A priori, totul se rezumă la o problemă de observare pe două niveluri: gestul în contextul său, gestul şi cuvântul care îl trădează, gestul ca parte a unei posturi, gestul care se transformă în mimică. Nu este foarte complicat, dar... niciodată nu trebuie să abordaţi subiectul înarmaţi cu prejudecăţi. O grimasă de dezgust nu înseamnă neapărat că subiectul este dezgustat; ce „subtitrează“ un discurs nu reflectă întotdeauna cu exactitate cuvintele rostite. Pentru a înţelege gestul, trebuie să vă lăsaţi cuprinşi de ignoranţă, să eliminaţi orice idei preconcepute care v-au fost inoculate: că aţi citit că..., este clar că... NU! Nimic nu înseamnă ceea ce credeţi dumneavoastră că înseamnă. Indiferent dacă este vorba despre un refren gestual invariabil, alternativ sau de un cod de intenţie[4], nici unul dintre aceste trei morfeme gestuale (unitate semnificantă de bază) nu se ataşează de un singur element.

Recitindu-mi textul, observ că întotdeauna repet acelaşi refren gestual, adică îmi duc degetul arătător la buze, sprijinit în cotul stâng. Traducere: spiritul meu critic este pregătit de atac. Degetul arătător, blufeur în alte circumstanţe, are aici un cu totul alt sens, în asociere cu capacitatea de atenţie.

Dacă îmi sprijin coatele pe birou, cu palmele încleştate şi bărbia sprijinită pe degetele mari, în faţa ecranului computerului, această atitudine va avea oare acelaşi înţeles într-un climat diferit – întâlnire de afaceri (vreau să termin cât mai curând posibil), situaţie de seducţie (am impresia că muşcă momeala) şi câte şi mai câte? Bineînţeles că nu! În situaţia cu pricina, făceam o pauză, aşteptând ca inspiraţia să-mi sufle continuarea textului pe care urmează să îl citiţi.

Simplul fapt că adoptaţi poziţia palmelor încleştate în loc să vă împreunaţi degetele[5] vă oferă un detaliu important despre ceea ce se ţese în circumvoluţiunile creierului dumneavoastră: nu prea aveţi inspiraţie. Merge! Ştiţi încotro trebuie să vă îndreptaţi.

Vă voi lua cu mine pentru a vă ajuta să înţelegeţi mai bine subtilităţile acestui limbaj magic. Magic? Da! Magic şi magnific! Deoarece gestul se află la originea naturii dumneavoastră umane, nu vă denaturează gândirea, nu vă trădează sentimentele. El exprimă ceea ce resimte sufletul dumneavoastră, ca o muzică a trupului care îşi poate cânta partitura fără să ştie notele. După ureche! Semnificaţia acestor gesturi, posturi, expresii faciale pe care încercaţi să o descifraţi la celălalt trebuie mai întâi înţeleasă în cazul dumneavoastră, atunci când le reproduceţi în mod spontan. Bunătatea începe acasă...

Unii dintre dumneavoastră, dacă doresc sau sunt receptivi la această disciplină, ar trebui să se supună unei deprogramări în PNG (programare neurogestuală)[6]. Dar, înainte de a vă aventura în acţiunea de decondiţionare a acestor gesturi care fac parte din arsenalul dumneavoastră gestual, ar fi poate mai înţelept să le înţelegeţi sensul şi motivaţia.

Un mic exemplu?

Dacă obişnuiţi să vă scobiţi în nas (un obicei de prost gust), nu este suficient să vă decondiţionaţi ticul respectiv – probabil este mai util de ştiut din ce motiv acest tic gestual face parte din apucăturile dumneavoastră. Vă sfătuiesc să parcurgeţi secţiunea despre indexploratori (vedeţi pp. 175–179). În acest sens, vă invit să începeţi lectura acestei cărţi în ordinea alfabetică a numelor pe care le-am dat diferitelor refrene gestuale, posturi şi expresii faciale doar pentru a clasifica informaţiile într-un mod original.

Aceste gesturi mi-au devenit atât de familiare, încât am decis să le dau nume pentru a le defini mai bine semnificaţia. Este şi un mijloc mnemotehnic care şi-a dovedit eficienţa. Veţi regăsi multe ticuri gestuale despre care am vorbit deja de mai multe ori în numeroasele mele cărţi, dar pe care vă propun să le redescoperiţi într-un context mai puţin teoretic, deci mai practic, şi, astfel, într-o lumină nouă, căci gestica evoluează.

Încă un lucru şi pornim la drum! Este imposibil să reluăm într-o singură lucrare toate refrenele gestuale invariabile sau alternative şi principalele coduri de intenţie – ar fi nevoie de cel puţin trei cărţi ca aceasta. De aceea, la cererea numeroşilor cititori, am decis să creez un site de formare pentru actualizarea şi distribuirea aventurii gestuale în timp real (www.ecoledesgestes.com).

*

Astăzi, o cantitate impresionantă de lucrări de specialitate din domenii diferite, precum psihologia dezvoltării, psihologia socială sau neuroştiinţele cognitive, dovedesc importanţa acestor mecanisme în domeniul cogniţiei sociale, adică al înţelegerii noastre asupra comportamentelor celorlalţi în societate.

PARTEA I

CE ESTE UN TIC GESTUAL?

Este un gest, o postură sau o expresie facială care se repetă identic, fără ca persoana în cauză să conştientizeze acest lucru.

Bunele MEC împotriva agenţilor poluanţi SADE[7]! Aţi auzit de ei? Nu? Vă lămuresc imediat.

MEC
LSADE

Erau odată nişte gesturi binevoitoare care trăiau în paradisul corpului fără conştiinţă...

Pe scurt, principiul MEC reuneşte gesturile şi posturile (GPM) care consolidează stăpânirea de sine, stima de sine şi încrederea în sine, GPM pe care le veţi regăsi pe tot parcursul acestei lucrări practice. Cât despre dăunătoarele SADE, ele sunt toate acele GPM care întreţin stresul, anxietatea, depresia şi eşecul şi pe care le veţi întâlni de asemenea în acest volum incomplet – spun „incomplet“ deoarece, pentru a acoperi toate reflexele gestuale invariabile şi alternative şi toate codurile de intenţie importante, mi-ar fi trebuit încă o mie de pagini. Cu toate acestea, ne vom mulţumi cu cele câteva sute de pagini insuficiente ale acestui manual pe care l-am îmbogăţit cu numeroase ilustraţii. Veţi învăţa distrându-vă pe seama păţaniilor mele sau amuzându-vă de naivitatea mea, însă veţi memora toate aceste ritualuri gestuale care exprimă ceea ce cuvintele tind să ascundă. Zadarnic! Veţi învăţa că trupul dumneavoastră este mult mai deştept decât acest intelect de care sunteţi atât de mândru. Veţi învăţa să aveţi încredere în el, să aveţi încredere în dumneavoastră deoarece corpul are un mental subliminal care nu are nici o legătură cu conştiinţa. Ei bine, da! Pentru că acest corp pe care îl ocupaţi în mod ilegal este sediul atuurilor dumneavoastră şi al unei multitudini de potenţialuri de a căror existenţă nu sunteţi conştient.

Dar, înainte de a trece la practică, puţină teorie!

„Stai drept!“

Părinţii m-au bătut mereu la cap cu: „Stai drept, că o să ajungi cocoşat! Îndreaptă umerii! Nu sta gârbovit!“. Nici măcar nu se uitau la ei, cu tâmpeniile lor. Surprinzător, se simţeau bine.

Este atât de surprinzător să vă imaginaţi că trupul dumneavoastră resimte nevoia de a se elibera de constrângerile care-i sunt impuse de norma educativă sau de buna-cuviinţă, al căror declanşator este Supraeul docil?

Ordinea care predomină în coordonarea mişcărilor dumneavoastră vă închistează corpul într-o carapace musculară asigurată de rigiditate. Corpul se sufocă, dar se supune încorsetărilor care îl tiranizează. Expresia corporală spontană este scoasă în afara legii încă de la cea mai fragedă vârstă. „Stai drept! Încetează cu alergatul, nu mai ţipa, nu mai plânge etc. Nu te mai tăvăli pe jos! Hei! Ce-i cu limbajul ăsta...!?“ Copilul somatic (eul dinamic al copilului) care aţi fost se goleşte de substanţa sa, condamnându-i în acelaşi timp motilitatea anarhică şi compensatorie în beneficiul convenienţelor carcerale. El îşi închide corpul într-o serie de atitudini preprogramate, alungând orice exuberanţă eliberatoare. Supraeul preia conducerea operaţiunilor, impunând atitudinilor, comportamentului, destinaţiei manierelor un cod corporal de bună conduită.

Efectul gesticulator

Gesturile au ca rol primordial asigurarea eliminării imediate a crispărilor articulo-musculare, care nu sunt decât consecinţele presiunii exercitate de mediul înconjurător. Cel mai mic stres (un film de groază, nişte zgomote nocturne, ţipetele vecinilor, cântatul cocoşului etc.) generează o serie de crispări musculare ce sunt doar o reflectare a evenimentelor care vă agresează. Aceste nenumărate tensiuni sunt, ca să spun aşa, diluate zi după zi, picătură cu picătură, în toată carapacea dumneavoastră musculară. Dacă ele nu ar exista, nu aţi simţi nevoia să vă mişcaţi sau să gesticulaţi fără motiv pentru eliminarea lor.

De altfel, dacă aţi avut deja ocazia să-i observaţi pe bătrânii din vreun sat francez îndepărtat, veţi vedea că se mişcă puţin şi vorbesc fără să se agite prea mult. Ca să comunice, câteva cuvinte le sunt mai mult decât suficiente. În realitate, ei nu comunică, ci completează spaţiile libere, în ideea de a exista un pic mai mult. Deoarece fizic se află deja cu un picior în groapă, mintea abia le mai funcţionează, însă cuvintele nu i-au părăsit, chiar dacă aproape nu le mai aud, având în vedere că, de multe ori, sunt foarte surzi, şi aparatele auditive sunt al naibii de scumpe! Sunetul înseamnă viaţă! Iar corpul urmează sau precedă sunetul, care dă un sens emoţional fonemelor (elementele sonore ale limbajului articulat).

O mare parte dintre aceste gesturi pot fi răspunsuri nervoase la stări de excitare sau de obiecţie mentală. „Nu este de acord, însă nu poate recunoaşte deschis acest lucru.“ Rămân însă multe care nu intră în această categorie. Corpul dumneavoastră este animat de mişcări pe cât de variate, pe atât de inexplicabile. Picioarele, mâinile, chipul constituie scena pentru numeroase ticuri discrete, atitudini, mimici, posturi reacţionale, gesturi sau grimase care nu au o explicaţie logică şi rămân intraductibile. Numai frecvenţa repetitivă iese în evidenţă. Acelaşi gest revine la intervale neregulate. Şi atunci este esenţial să ascultăm ceea ce ni se spune sau să observăm raporturile de forţă care există între părţile implicate pentru a descoperi că apariţia acestor gesturi ar putea avea un motiv întemeiat. Iată de ce mi se pare evident să existe o semnificaţie similară baletului gestual executat în permanenţă de către organism.

Pentru a reuşi să extrag semnificanţii, am diferenţiat părţile mobile ale corpului, atribuindu-le o valoare simbolică. Astfel, fiecare deget de la două mâini are un anumit sens, la fel ca şi palmele, încheieturile, antebraţele, braţele etc. Această semantică gestuală mi-a permis să traduc a priori refrenele gestuale invariabile şi alternative şi a posteriori anumite coduri de intenţie sau de reţinere. Dacă va fi necesar pentru înţelegerea conţinutului acestei lucrări, vom discuta pe parcurs despre această viziune semantică a gesticii. În caz contrar...[8]

Multe posturi s-au verificat în funcţie de trăirile subiective ale persoanelor interogate. Un exemplu elementar: vârful limbii ţinut între buze în timp ce schiţăm un zâmbet este o reminiscenţă din copilărie, când aşteptăm cu nerăbdare o surpriză.

De asemenea, multe dintre ele încă nu au fost confirmate şi, prin urmare, rămân simple ipoteze de lucru. Ştiţi definiţia unei ipoteze? Este o minciună fără un temei real, care încearcă să-şi caute un adevăr pentru a câştiga legitimitate.

Totul se bazează pe intuiţie. Iar din această intuiţie – sau inspiraţie – se naşte în cele din urmă arta interpretării gesturilor, care precedă ştiinţa. Fără înmulţirea observaţiilor statistice, ştiinţa nu este decât un ansamblu vid şi pompos.

Atitudinile nefireşti

Uneori, gesturile repetate de mii de ori sunt uitate, iar personalitatea gestuală în criză trădează condiţionările educative. În cele din urmă, corpul dumneavoastră în mişcare devine un compromis între ceea ce aţi dobândit şi experienţa adultului care sunteţi în prezent. Şi în timp ce încercaţi să combateţi interdicţiile constrângerilor educaţionale moştenite, se declanşează conflictul psihosomatic, războiul de gherilă dintre minte şi corp. Cu toţii suntem victimele unui conflict legendar între corpul demonic şi mintea „garantat purificabilă“ cu ajutorul unor epurări divine oferite de slujitorii zeilor şi de alţi specialişti în curăţare psihică. Pe scurt, tehnicieni ai unor mijloace de cult!

Durerile persistente vă invadează corpul rebel. Se instalează torticolisul, crampele, dorsalgiile şi alte dureri musculare, pentru a numi doar o mică parte dintre ele. Ajutor, domnule osteopat! Organismul „confortabil“ devine un corp al „suferinţei“. Somnul nu mai este suficient pentru a vă reface cât de cât maşinăria internă. Sportul figurează în programul de mâine, însă până mâine renunţaţi din cauza unei indispoziţii sau a lipsei de timp liber. Chemaţi în ajutor neapărat kinetoterapeutul sau osteopatul, care fac şi ei ce pot, dar nu ceea ce vă doriţi.

Şi dacă ar fi numai problemele periferice! Însuşi organismul dumneavoastră intră în joc la invitaţia unor refrene regretabile, chiar a unor adevărate ticuri verbale autoagresive sau automutilante: „M-am săturat..., mi se face greaţă..., mă dezgusţi..., nu mă mai freca la cap..., mă plictiseşti...“. Indispoziţia dumneavoastră devine generală. Din fericire, există vacanţele pentru a repara lucrurile. Însă niciodată nu sunt suficient de lungi. Şi în felul acesta, zi de zi, se insinuează o neîncredere a atitudinii mentale faţă de corp, care vă face să vă simţiţi nesigur – şi de multe ori duce la frustrare.

Ticurile gestuale

Imaginaţi-vă că organismul dumneavoastră este protejat în permanenţă de o armură incorect ajustată! Stresul muscular pe care această armură îl impune organismului este cauza divorţului dintre corp şi minte, care îşi întorc reciproc spatele. Armura este controlată de automatisme psihice inconştiente, ce reprezintă 90% din funcţionarea ansamblului corp-minte. Doar câteva procente din psihicul dumneavoastră ar fi dedicate activităţii conştiente: gânduri şi reflecţii. Modul incorect, nociv de a vă aşeza pe scaunul dumneavoastră obişnuit acţionează asupra coloanei vertebrale. Prin încrucişarea şi descrucişarea picioarelor fără nici un motiv, vă destabilizaţi musculatura şi vă terorizaţi articulaţiile. Plecându-vă privirea pentru a o evita pe cea a frumoasei doamne de care vă place atât de mult, vă forţaţi gâtul să efectueze contorsiuni musculare subtile, dar supărătoare, deşi imperceptibile în mod conştient.

Gesturile inutile şi absolut dăunătoare impuse de dumneavoastră asupra volumului corporal pe care îl ocupaţi în spaţiu sunt nenumărate. Tensiunea musculară atinge în mod constant cota de alertă. Orice mişcare este marcată de rigiditate. Carapacea dumneavoastră musculară se stratifică. Corpul dumneavoastră cu mişcări greoaie a devenit un fel de Omuleţ Michelin umflat de propria vanitate, un vehicul incomod şi un loc al surprizelor neplăcute, ca să nu mai vorbim despre repercusiunile asupra organismului pe care îl conţine.

Ce se face? Cum se face?

Veţi avea posibilitatea să vă ocupaţi de aceste ticuri gestuale în timpul şedinţelor practice. Nu frunzărind această carte şi alegând acele GPM (gesturi, posturi şi mimici) care vă trezesc interesul, ci parcurgând pas cu pas, unul câte unul, rândurile lucrării de faţă. O pagină după alta, capitol după capitol, ca şi când aţi citi un roman.

De ce această invitaţie? Pentru că vă voi spune o poveste lungă şi fascinantă, aceea a ticurilor gestuale, a motivelor şi a modalităţilor de a scăpa de ele fără durere, folosind sau nu PNG (programarea neurogestuală), o metodă pe care am pus-o la punct după ce, timp de treizeci de ani, mi-am folosit toate cunoştinţele: autohipnoza, ideomotricitatea, poluarea discursului verbal, interfaţa cromatică, profilarea gestuală. E ceva aglomeraţie! Din fericire, nu am probleme cu digestia intelectuală! Prin urmare, mi-a luat treizeci de ani să realizez o sinteză a tuturor acestor abordări pentru a ajunge la un singur principiu de programat şi la patru agenţi poluanţi de eliminat: principiul MEC (stăpânire de sine, stimă de sine şi încredere în sine) şi agenţii poluanţi SADE (stres, anxietate, depresie şi eşec). Ceea ce înseamnă programarea posturilor gestuale ale principiului MEC şi eliminarea acelor GPM (gesturi, posturi şi mimici) ale agenţilor SADE.

Acesta este adevăratul scop al cărţii de faţă!

PARTEA A II-A

CELE TREI MARI FAMILII GESTUALE

Refrenele gestuale invariabile

Refrenele gestuale alternative

Codurile de intenţie sau de retenţie

Ce este un refren gestual?

Sunt la un interviu de casting cu un producător TV. Lucrurile par să meargă cum nu se poate mai bine. Doar în aparenţă! Glezna mea dreaptă o imobilizează pe cea stângă (iar şi iar), o postură psihorigidă care aparţine familiei refrenelor gestuale alternative şi predictive. Voi reveni mai târziu asupra acestui subiect.

Gestualitatea este un barometru parşiv. În zadar încerc să-mi controlez corpul, să inversez poziţia gleznelor, stânga peste dreapta – de îndată ce mă afund în conversaţia pe care o purtăm, ele revin spontan în poziţie psihorigidă. Reacţia corpului meu este barometrică, iar lucrurile par curând să intre pe făgaşul dorit. Totul merge bine. Trei săptămâni mai târziu, am primit o scrisoare concisă prin care mi se aducea la cunoştinţă că profilul meu nu corespunde... bla-bla-bla! Gazda mea ştia deja acest lucru, dar a preferat să amâne vestea proastă. Dacă în momentul producerii reacţiei gestuale aş fi ripostat ridicându-mă şi părăsind încăperea pentru a mă duce la toaletă, la întoarcere, după o perioadă de gândire, aş fi putut spune că postul oferit era mult sub nivelul capacităţilor mele, ceea ce era adevărat. De ce? Pentru a-mi atrage o ofertă din partea lui, dacă era cazul. „Lasă-mă, dar nu-mi da pace“ este modul de frustrare cel mai eficient în astfel de cazuri!

*

Am agăţat cândva o americancă frumoasă într-un bar din capitală. S-a întâmplat acum vreo douăzeci de ani, însă povestea merită spusă. Am invitat-o la mine, la un pahar – locuiesc în apropiere, într-o cameră pe care o împart cu cineva. Colegul meu de cameră lipseşte. Ce noroc! Iar domnişoara nu este prea speriată – şi chiar vreau să-mi fac... un hotdog made in USA. Odată ajunşi la mine, ne aşezăm pe fotolii şi începem să pălăvrăgim despre toate şi nimic, în limba engleză. Glezna mea dreaptă o imobilizează pe cea stângă. La naiba! Este o problemă, îmi semnalează subconştientul. Îmi cer scuze, dar trebuie să merg la

baie. Stând în picioare în faţa lucarnei şi încercând să mă liniştesc, efectuez rapid o examinare ideomotoare palpebrală[9]. Întrebare: „Pot să mă hârjonesc cu micuţa americancă?“ Răspunsul organismului este negativ pe toată linia. Ciudat! Surprins, sunt cât pe ce să mă uşurez pe lângă vasul de toaletă.

Mă întorc în cameră, reluăm conversaţia despre viaţa ei la New York şi, din vorbă în vorbă, îmi spune în cele din urmă că iubitul ei a murit de SIDA în urmă cu şase luni. Şi acum, când îmi aduc aminte, mi se face pielea de găină! Slavă Domnului, subconştientul şi gestualitatea mea m-au ferit, poate, de virusul HIV, deoarece nu aveam prezervative la îndemână.

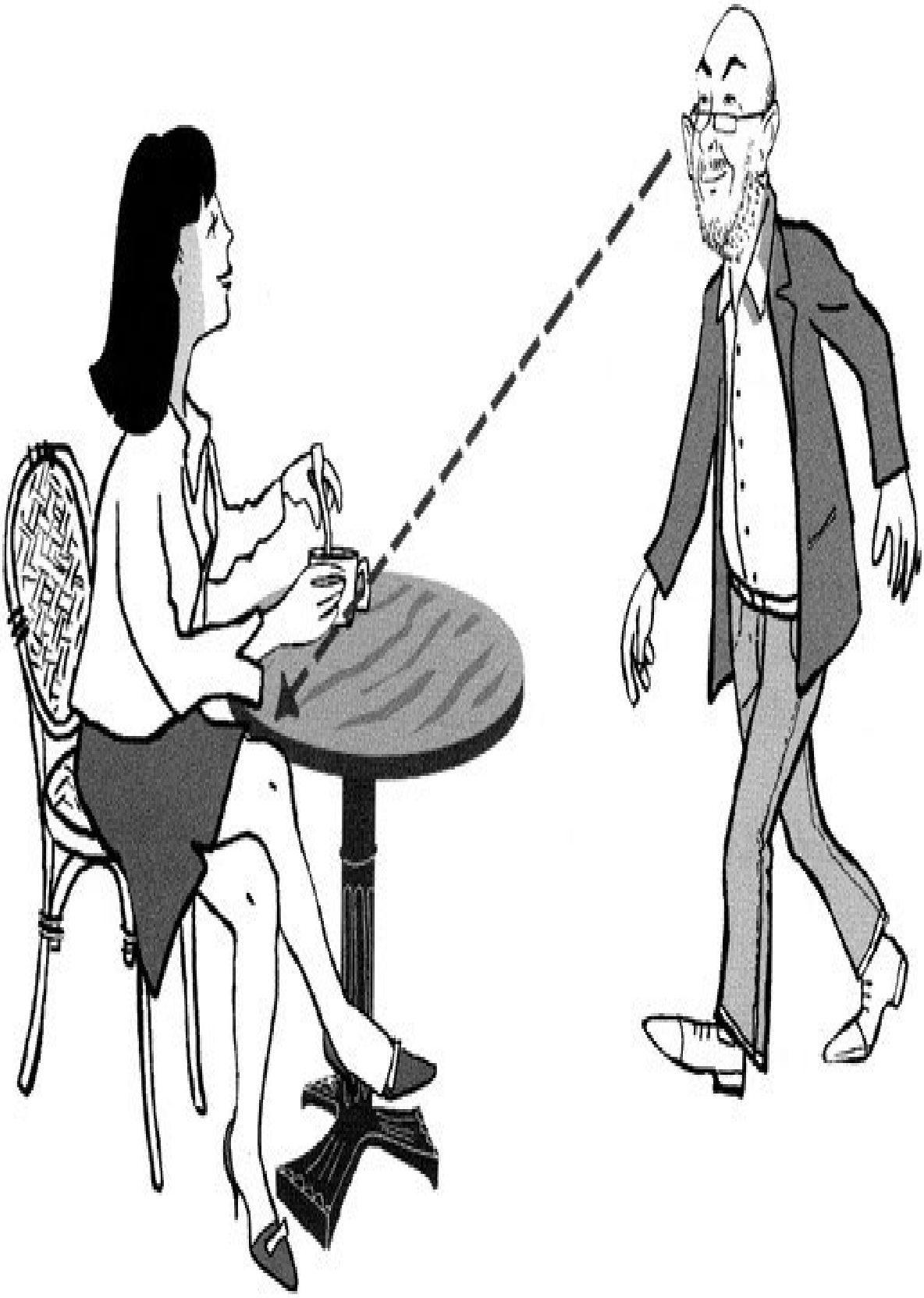
Buletinul meteo

Această experienţă este doar o reproducere banală a tuturor experienţelor trăite de cei care caută să supravieţuiască în jungla sexuală a societăţii noastre prea permisive. Propriile dumneavoastră reacţii corporale sunt un adevărat buletin meteo interindividual în care puteţi citi totul, cu condiţia să ştiţi să-l descifraţi.

Învăţând să decriptaţi gesturile în timp real, viaţa vi se va schimba radical. Veţi descoperi că, de foarte multe ori, succesul unui demers depinde de detalii nesemnificative. Veţi învăţa mai ales să recunoaşteţi diferitele semnale pe care le primiţi din partea corpului dumneavoastră şi, în cele din urmă, să le acceptaţi. În timp, veţi reacţiona instinctiv la toate gesturile sau posturile barometrice reproduse de dumneavoastră sau de interlocutori.

O poveste veche

Pe terasă la un bistrou, în ajunul vacanţei de vară! Văzându-mă că mă îndrept spre ea, îmi aruncă un zâmbet larg de femeie îndrăgostită şi, automat, îşi încrucişează picioarele, dreptul peste stângul. Douăzeci de minute şi câteva cuvinte mai târziu, recunoaşte că a hotărât să accepte promovarea pe care i-a oferit-o firma şi că pleacă din oraş. Şi atunci cum rămâne cu noi? Îmi răspunde că are nevoie de un răgaz, ca să reflecteze. Rolul de amantă nu-i mai convine, vrea un viitor afectiv mai stabil decât ceea ce ne leagă acum. Cât timp am stat de vorbă, nu şi-a inversat poziţia picioarelor, rămânând fixată pe modul de respingere (dreptul peste stângul), ce reflectă stăpânirea de sine a femeilor.



Un prieten îmi povesteşte

„Este evident că se grăbeşte să încheie“, îmi povesteşte prietenul meu Pierre-Henri. Suntem trei în jurul mesei. Şeful acestei firme de marketing îmi impune clauze contractuale care nu-mi convin, împreunându-şi palmele sub bărbie ca pentru rugăciune. Mă roagă oare, în mod inconştient, să-i accept condiţiile? Aşa cum am învăţat din cărţile tale, palmele împreunate ca pentru rugăciune trădează o atitudine intolerantă, inflexibilă din partea celui care adoptă poziţia respectivă. Mă împotrivesc şi solicit clauze contractuale mai favorabile. Rămâne inflexibil, fixat în poziţia lui. Aminteşte chiar de bugetul pe care mi l-a acordat pentru un sondaj anterior. Crede că mă are la mână, că am nevoie de bani pentru a-mi menţine firma pe linia de plutire. Am negociat deja cu unul dintre concurenţii săi pe baze mai avantajoase. În cele din urmă, inteligenţa mea emoţională (ascultare, observare, intuiţie) mă convinge de corectitudinea interpretării tale. Nu va mai face nici o concesie. Rămâne intransigent şi adoptă în mod sistematic poziţia palmelor împreunate ca pentru rugăciune atunci când pare să mă asculte. Văd bine asta în sclipirea ochilor săi, privirea ticălosului e absolut introvertită. Am să-i cer un răgaz de câteva zile pentru a-i da un răspuns telefonic nefavorabil, care îl va lăsa fără glas la capătul firului. „După plată şi răsplată“, conchide el triumfător.

După cum am menţionat mai sus, există trei mari familii gestuale:

• Refrenele gestuale invariabile

• Refrenele gestuale alternative

• Codurile de intenţie sau de retenţie

Acestea fiind spuse, haideţi să ne începem incursiunea cu refrenele gestuale invariabile!

Refrenele gestuale invariabile

Când un refren gestual este invariabil, aveţi de-a face cu un gest sau cu o postură care se repetă întotdeauna în mod identic, cum ar fi încrucişarea braţelor, împreunarea degetelor, degetul numărător primo, secundo, tertio, urechea la care duceţi receptorul, mâinile încleştate etc.

De exemplu, în cazul particular al încrucişării braţelor, dacă, de obicei, treceţi braţul stâng peste cel drept, veţi avea unele dificultăţi în reproducerea gestului în sens invers, adică braţul drept peste cel stâng. Desigur, cu excepţia persoanelor care nu au o anumită predilecţie şi despre care voi vorbi în capitolul dedicat încrucişării braţelor.

Linguriţa o ia razna

Dacă dimineaţa învârtiţi linguriţa în ceaşca de cafea în sensul contrar acelor de ceasornic şi vă hotărâţi să schimbaţi sensul, ar trebui să conştientizaţi acest lucru. Este un tic gestual invariabil – care vă trădează nivelul de fidelitate largo sensu. În sensul contrar acelor de ceasornic – sunteţi egocentric şi mai curând fidel propriei persoane. În sensul acelor de ceasornic – sunteţi alocentric şi fidel anturajului dumneavoastră. Alocentricul ascultă ce i se spune, iar egocentricul – ceea ce spune el.

Piciorul de start

Cu care picior începeţi să urcaţi scările?

Stângul sau dreptul? Dacă veţi fi atent, veţi vedea că întotdeauna porniţi cu acelaşi picior. Desigur, puteţi să inversaţi ordinea şi să schimbaţi dinadins piciorul, dar, în mod automat, piciorul starter sistematic se va manifesta instinctiv. Dacă este piciorul drept, aveţi mai degrabă un caracter voluntar şi perseverent; dacă este piciorul stâng, sunteţi un seducător (o seducătoare) în sensul larg al cuvântului, care se bazează în principal pe ceilalţi pentru a-şi atinge obiectivele. Ambele atitudini au aceeaşi valoare, fiecare dintre ele având calităţi şi neajunsuri. Iar dacă pornesc alternativ cu un picior sau cu celălalt, doctore, e grav? Euforia vă pândeşte cu coada ochiului. Ar trebui să vă supuneţi entuziasmul unui duş scoţian, deoarece riscaţi să pierdeţi controlul asupra proiectelor sau să vă îndepărtaţi de obiectiv. Să nu spuneţi că nu v-am zis!

Clap-clap

Când aplaudaţi la spectacol, palma stângă este cea care loveşte palma dreaptă sau invers? Dacă sunteţi entuziast, palmele vi se vor întâlni la jumătatea drumului.

Problemă de lateralitate? Câtuşi de puţin! Apelând la mai multe grupuri de 10–20 de persoane cărora le-am cerut să aplaude şi ţinând cont de stângacii din fiecare grup, am obţinut, grosso modo, 90% aplauze „dreapta peste stânga“ (spirit critic în poziţie de tragere) şi 10% „stânga peste dreapta“ (prozeliţi – ceea ce nu este o boală, ci o atitudine extraordinară care asigură succesul direct). O mare parte a prozeliţilor aparţin în general profilului psihogestual narcisic. Din stadiul clap-clap i-am eliminat în mod sistematic pe stângaci.

Mica familie a refrenelor gestuale invariabile (RGI)

Există aproximativ cincizeci de refrene gestuale invariabile. Unele RGI pot fi invariabile pentru unii, dar nu şi pentru alţii. De fapt, alternanţa acestor refrene, cum ar fi schimbarea urechii cu care ascultaţi la telefon de la stânga la dreapta, este un semn de surmenaj; incapacitatea de a resimţi un confort gestual în ţinerea palmelor încleştate indică o dificultate de identificare între „a şti“ şi „a trebui“. Nu vă bateţi prea mult capul, deoarece voi reveni în detaliu asupra acestui subiect în capitolul dedicat palmelor! Şi veţi şti totul, absolut totul despre indivizii care orbitează în jurul propriului... buric.

Refrenele gestuale alternative (RGA)

„Nu reuşesc să mă obişnuiesc cu ideea că modul de a-mi încrucişa picioarele despre care spuneţi că este repulsiv trădează vreun disconfort cât de mic“, mi-o întoarce această jurnalistă fermecătoare şi agasantă (termeni care de multe ori sunt sinonimi) venită să-mi ia un interviu în regiunea mea viticolă. Nu mă simt deloc inconfortabil, mă „controlez“ perfect. Nu voi evidenţia verbul „a controla“, care dezvăluie, a contrario, că domnişoara se contrazice singură. Întrebările pe care mi le va pune vor dovedi acest lucru. Nu mi-a citit cartea, nici măcar nu a parcurs în diagonală câteva pagini. Se comportă ca şi cum ar fi citit-o, dar îşi încrucişează dreptul peste stângul, bine cunoscuta încrucişare repulsivă pentru o femeie dreptace. Vrea, solicită dovezi prefabricate, preambalate, pentru a se convinge în cele din urmă că gestica nu este o ştiinţă exactă. „Am impresia că v-am spus acest lucru la începutul discuţiei noastre.“

Din fericire, nu toţi jurnaliştii sunt la fel de incompetenţi. Există până şi jurnalişti care ar face mai bine să scrie cărţi în loc să mâzgălească hârtii pentru nişte fiţuici care nici măcar nu au posibilitatea să le răsplătească osteneala cum se cuvine.

Spre deosebire de refrenele gestuale invariabile, refrenele alternative sunt o traducere în timp real a fluctuaţiilor climatului mental, adică a sentimentelor sau a stării dumneavoastră de spirit. Primele (refrenele invariabile) dezvăluie arhitectura personalităţii dumneavoastră, predispoziţiile moştenite – calităţi sau defecte, abilităţi dobândite, îndemânare sau experienţă[10]. Refrenul gestual alternativ este reactiv. El este răspunsul organismului la un anumit context, la un eveniment, la un resentiment. Răspunsul corpului este teleghidat de emoţii. Dacă îmi prind cotul drept cu palma stângă, exprim o situaţie sau un sentiment de eşec.

Un alt exemplu din multe altele: încrucişarea picioarelor, încrucişarea gleznelor, mâna în care ţineţi ţigara, mâna cu care vă scărpinaţi, buzunarul preferat în funcţie de context etc. Pe măsură ce înaintaţi cu lectura, vom aborda toate aceste

ticuri gestuale. Nu vă grăbiţi dacă sunteţi stresat, iar dacă vă presez, opuneţi rezistenţă. Citiţi cu mintea limpede.

Nu vă faceţi probleme! Observarea gestuală este o chestiune de logică formală. În cazul în care traducerea unui GPM (gest, postură, mimică/expresie facială) vi se pare fantezistă, probabil că aşa şi este din punctul dumneavoastră de vedere. Nu şi din al meu! Însă aţi putea avea dreptate, iar eu să greşesc. Vedeţi cât sunt de simpatic? Accept până şi posibilitatea ca dumneavoastră să aveţi dreptate, iar eu să mă înşel. Ştiu! Par nebun, însă toţi psihologii sunt aşa.

Să spunem că cel mai interesant dintre toate aceste RGA (refrene gestuale alternative) este încrucişarea picioarelor, deoarece apare atât de frecvent încât, analizând contextul, înţelegem imediat ce se întâmplă dincolo de coafura fascinantă a jurnalistei care a venit să vă ia interviul. Mă rog, eu, cel puţin!

Am ajuns să discutăm despre interesul nostru comun pentru anumite gesturi fermecătoare. Am programat o afemie de suspendare[11] pentru a o încuraja să vorbească despre ea. Se destinde (un fel de a spune), îşi descrucişează picioarele şi le încrucişează din nou, stângul peste dreptul, în timp ce-mi zâmbeşte satisfăcută. Nu-i atrag atenţia asupra faptului că a inversat încrucişarea picioarelor. La ce bun? Folosesc acest truc de atât timp, încât mă mulţumesc doar să-l observ: e bun pentru statistici!

Vom reveni asupra acestui subiect în paginile dedicate poziţiei picioarelor.

Majoritatea ancorărilor pe care le veţi întâlni în această carte fac parte din familia refrenelor gestuale alternative, dar nu toate. Ancorarea încheieturii mâinii, de exemplu, este un refren invariabil. În schimb, pentru ancorarea gâtului, palma stângă sau cea dreaptă nu înseamnă acelaşi lucru: palma stângă ce se refugiază la ceafă indică dorinţa de a fugi. Cel care face acest gest încearcă să găsească o cale de a-şi lua tălpăşiţa. Mai clar, încrederea în sine a respectivului este subminată de situaţia în care se află. Palma dreaptă care se refugiază la ceafă indică o persoană care va apela la „abilităţile“ sale pentru a-şi proteja dominaţia sau încrederea în sine destabilizată. Codul de intenţie: degetele încrucişate la ceafă anunţă o viitoare ruptură la nivelul comunicării între interlocutori. Cel care apelează la această postură semnalează gestual faptul că s-a săturat.

Refrenele gestuale alternative constituie o familie foarte mare, care ar merita doar ea un dicţionar sau un lexic propriu, ca să nu mai spun că nici nu cunosc sensul tuturor gesturilor existente. Îmi mărturisesc ignoranţa, ceea ce nu este câtuşi de puţin pe placul celor care îşi imaginează că experţii (care se consideră uneori nişte imitatori) ştiu tot ceea ce ei nu cunosc. Am avut un editor care îmi reproşa acest cod moral: „Spune orice, dar spune ceva, căci altfel te faci de râs“, îmi repeta el. Nu aceasta este şi convingerea mea! Sunt dispus să mint pentru a seduce, dar nu în detrimentul decriptării gestuale. Respectivul nu mai este editorul meu, din fericire pentru el... sau pentru mine. Acestea fiind spuse, să dăm totuşi cezarului ce-i al cezarului – m-a ajutat să cunosc succesul cu un subiect (gesturile) despre care credeam că ţine de secţiunea „ezoterică“ a librăriilor.

Vreau să cred că onestitatea mea intelectuală se află la originea succesului cărţilor mele. Dar fără îndoială că mă înşel.

Refrenele gestuale sunt barometrice?

Un refren gestual este o secvenţă care se repetă în mod regulat pentru orice persoană, indiferent de sex, de originea socioculturală, de religie etc. El poate fi invariabil sau alternativ. Refrenele gestuale alternative exprimă în permanenţă starea dumneavoastră de spirit prin tonul vocii, gesturi, atitudini corporale. În acest sens, încrucişarea gleznelor sub scaun (care este un refren gestual alternativ ce anunţă un rezultat) este „refrenul barometric“ prin excelenţă în care nimeni nu vrea să aibă încredere atunci când se produce. Este absolut imposibil să menţineţi glezna stângă peste cea dreaptă în cazul în care atmosfera discuţiei sau cea care predomină în mentalul dumneavoastră funcţionează în mod psihorigid. În schimb, când glezna stângă o imobilizează pe cea dreaptă, emoţiile dumneavoastră percep situaţia în care vă aflaţi în momentul respectiv ca fiind psihoflexibilă. Vă recomand insistent să fiţi atent la acest lucru când vorbiţi la telefon, când staţi aşezat la birou sau la masă la restaurant, într-o companie plăcută sau nu. Veţi avea nevoie de timp, de mult timp pentru a recunoaşte temeinicia acestei observaţii, deoarece vă obligă să rămâneţi obiectiv atunci când este de bonton să credeţi în ea pentru a salva aparenţele. Subiectivitatea este mult mai confortabilă, este un adevăr de uz personal. Minciuna pe care preferaţi să o adoptaţi este un miraj în deşertul intenţiilor detestabile ale interlocutorului. Nu uitaţi niciodată că interesul dumneavoastră şi al lui nu au păscut gâştele împreună.

Am să vă împărtăşesc un secret de scriitor cu specializarea „profilator gestual“. Când îmi scriu textele pe laptop sau când le recitesc, întotdeauna sunt foarte atent la poziţia gleznelor mele. Dacă mi se încrucişează spontan glezna dreaptă peste cea stângă, înseamnă că merg pe bâjbâite, că textul meu nu se potriveşte cu ceea ce cred eu că exprimă. Corpul meu îmi semnalează că mă aşteaptă, vai, o fundătură. Aşa o fi? Câtuşi de puţin! Trebuie să constatăm şi să analizăm „motivul“ acestei reacţii gestuale nonconformiste citind textul de 101 ori, dacă este necesar. În orice caz, până când gleznele revin spontan în poziţie flexibilă, stânga peste dreapta, sau până când ambele picioare se acorează în mod natural pe sol (semn de satisfacţie!).

Astfel, am identificat mai multe alerte gestuale sau posturale care se reproduc

mereu în acelaşi context. De exemplu, vorbesc la telefon cu un prieten, având ambele picioare ancorate pe sol. Mă bucur să aud veşti de la el. Trei sferturi de oră mai târziu, conversaţia nu se mai termină, se întinde... adopt încrucişarea piciorului în unghi drept. Semnalul este clar şi categoric: încep să mă învârt ca titirezul... Scurtez convorbirea deoarece ne învârtim în cerc.

Îmi recitesc textul sprijinindu-mi coatele pe masa de lucru, cu palma stângă peste cea dreaptă. Ai-ai-ai! Care-i problema? Subconştientul meu nu este mulţumit de ceea ce citeşte. Dar ochii mei nu văd nimic în neregulă. Trebuie să reiau textul de la capăt şi să citesc din nou cu voce tare pentru a evalua ritmul, de exemplu.

Mâzgălesc ceva pe o foaie de hârtie în timp ce persoana de la celălalt capăt al firului îmi împuiază capul cu problemele sale. Mă confundă cu Zidul Plângerii şi nu-mi place deloc.

Dacă vi se întâmplă să mâzgăliţi pe o foaie de hârtie atunci când vorbiţi la telefon, sunteţi victima unei constrângeri sau, în mod subtil, sunteţi supus unui şantaj de către partenerul dumneavoastră de discuţie. Această manie compulsivă de a desena ceva, orice, pe o bucată de hârtie caracterizează un sentiment de frustrare sau de nemulţumire generală.

Consideraţi că nu ocupaţi locul pe care îl meritaţi în ierarhia firmei sau că „zeii“ de la ultimul etaj al clădirii nu vă sunt favorabili. Fenomenul poate apărea din când în când în cazul fiecăruia dintre noi, pentru a dispărea la fel de brusc. Dacă sunteţi conştient de semnificaţia lui, acest lucru vă va ajuta să faceţi un examen de conştiinţă înainte de a fi prea târziu să urcaţi din nou în trenul ambiţiilor dumneavoastră. Pentru iluzii, peronul întâi. Se poate întâmpla, de asemenea, să vă apucaţi să mâzgăliţi ceva atunci când interlocutorul care vă ţine de vorbă la telefon vă agasează sau când situaţia în care vă aflaţi nu se potriveşte cu dorinţele dumneavoastră. Pe scurt, este un indiciu al sentimentului de frustrare.

Codurile de intenţie

A avea intenţia este ca şi cum te-ai preface!

Intenţia este o estimare care nu angajează pe nimeni altcineva decât pe dumneavoastră, şi nicidecum pe cel care vă face estimarea.

Există o serie de gesturi sau de posturi cu care vă confruntaţi sistematic în întâlnirile profesionale, când urmăriţi dezbateri televizate sau când vă aflaţi în situaţia de a fi testat. Acestea sunt coduri de intenţie implicite!

Când îmi încrucişez degetele pe creştetul capului, reproduc un cod de intenţie; şi dacă m-aş scărpina în cap în loc să vă dau un răspuns direct? Cod de intenţie sau de retenţie! Acesta din urmă este elementar: îmi acord un răgaz pentru a răspunde, exprimându-mi în acelaşi timp lipsa de amabilitate.

Toate codurile de intenţie sunt micromesaje barometrice care anunţă într-o manieră predictivă o schimbare subtilă în climatul unei discuţii. Cunoaşterea codurilor de intenţie vă va deschide ochii, oferindu-vă avantajul de a vă distanţa de toţi cei care vă asigură de deplina lor consideraţie după ce v-au vorbit despre intenţiile lor fără a se preocupa prea mult de reţinerile dumneavoastră.

Părinţii intenţionali

În Ne leur dites jamais [Nu le spuneţi niciodată][12], Caroline Messinger ne oferă următoarea analiză a acestei locuţiuni verbale:

Părinţii intenţionali sunt adeseori respinşi de copilul lor, care suferă în tăcere din cauza promisiunilor nerespectate. A-i promite copilului ceva şi a nu îţi ţine cuvântul dat este un sacrilegiu pe care îl plăteşti cu vârf şi îndesat mult timp după aceea. Majoritatea părinţilor în vârstă abandonaţi în aziluri sau în alte instituţii de îngrijire medicală şi care se plâng că sunt neglijaţi de către copiii lor sunt părinţi intenţionali care au uitat toate promisiunile nerespectate făcute moştenitorilor lor. Un părinte care şi-a ţinut întotdeauna (sau aproape întotdeauna) promisiunile nu riscă să fie abandonat. Nu trebuie uitat că educaţia este în primul rând o chestiune de impregnare: exemplul pe care îl daţi primează în faţa discursului educativ. Dacă vă jucaţi de-a părintele intenţional, să nu vă mire faptul că şi copilul dumneavoastră, odată ajuns la maturitate, vă va întoarce spatele. Ceea ce nu s-a plantat niciodată nu poate înflori. Promisiunile nerespectate sunt tot atâtea trădări pe care copilul dumneavoastră nu vi le va ierta niciodată. Spre deosebire de animale, la om totul „exprimă ceva“. Cele mai absurde gesturi au un sens, ele făcând parte dintr-un limbaj simbolic prin care se ţese ceea ce Françoise Dolto numeşte „fraternitatea speciei“.

Dolto uită un pic faptul că cimpanzeii, verii noştri, potrivit teoriei evoluţioniste, dispun şi ei de un registru vocal şi gestual foarte bogat, care „vrea să exprime totul“. Evident, nu dispun de expresii pentru a desemna tehnologia umană, având în vedere că nu au nevoie să se încurce cu instrumente sofisticate pentru a comunica din ce în ce mai rău între ei, după modelul animalelor umane.

Intenţii sau retenţii?

Discuţie antrenantă, confruntare verbală, negociere, situaţie de seducţie etc. Gesturile sau posturile barometrice pot permite anticiparea rezultatului şi modificarea propriei strategii în timp real. Acestea sunt refrene gestuale alternative sau coduri de intenţie semnificative, posturi sau gesturi recurente pe care le observăm în viaţa de zi cu zi, fără ne închipuim o clipă că ar putea transmite un avertisment subconştient sau o trădare a Supraeului.

Şi totuşi, dacă aţi fi remarcat faptul că directorul de resurse umane şi-a pus palma stângă peste cea dreaptă în timp ce vă asculta cum îi prezentaţi CV-ul, aţi fi ştiut că vă confruntaţi cu un individ aflat în faza de procrastinare, adică un personaj care se decide greu sau amână până la Paştele Cailor, ca amicul Malbrough[13]. Suprapunerea palmelor, cu coatele sprijinite sau nu, este un refren gestual invariabil care devine alternativ într-o discuţie faţă în faţă. O postură barometrică perfect lizibilă pentru cine ştie să o decodeze. Există în această situaţie atitudini gestuale extrem de codificate. Persoana care tergiversează (procrastinatorul) nu este un factor de decizie, este chinuită de incapacitatea de a face o alegere sau de a se supune deciziei unui superior.

În alte împrejurări, poziţia mâinilor una peste alta poate interveni şi atunci când un factor de decizie ezită să ia o hotărâre. Mi s-a întâmplat să refuz semnarea unui contract deoarece observam gestual că proiectul de carte ce mi se comanda avea puţine şanse de reuşită. Palma mea stângă o acoperea sistematic pe cea dreaptă, în timp ce coatele erau sprijinite pe masa din restaurant. Îmi amintesc, de asemenea, de un alt contract pe care l-am semnat în ciuda avertismentului predictiv al corpului meu, ce alterna încrucişarea repulsivă a picioarelor în unghi drept şi încrucişarea psihorigidă a gleznelor sub scaun.

După mai bine de douăzeci de ani de observare a GPM-urilor contemporanilor mei, am ajuns la concluzia că 90% sunt gesticulări nesemnificative şi abia 10% au o semnificaţie. Din fericire, majoritatea gesturilor sunt doar gesticulări. Vă daţi seama ce-ar fi însemnat dacă ar fi trebuit să învăţaţi să decriptaţi vizual sute de mii de nuanţe gestuale?

PARTEA A III-A

DIALOGUL BODY–MIND

În gestică este esenţial să învăţăm să ascultăm propriile GPM (gesturi, posturi sau mimici/expresii faciale) înainte de a le spiona pe ale vecinului. Pentru că fiecare cod gestual pe care îl reproduceţi este un micromesaj ce provine direct de la inconştient (pe care, uneori, îl numesc BIS), un mesaj ca reacţie la o anumită situaţie sau la un anumit context! Numim acest lucru autoscopie, un diagnostic în timp real al fenomenelor gestuale ce vă animă organismul şi vă trădează sentimentele pe care, fără a şti, le schimbaţi cu un interlocutor: de fapt, atmosfera dezbaterii sau o discuţie în contradictoriu cu propria dumneavoastră persoană.

Sunt contrariat, deoarece textul pe care îl compun în acest moment nu-mi place câtuşi de puţin. Corpul meu mă avertizează. Glezna mea dreaptă o imobilizează pe cea stângă. Nu dispun de o ilustraţie prin care să vă ajut să înţelegeţi cum funcţionează autoscopia. Asta e. Dacă sunt atent la semnalele de avertizare gestuale, cum ar fi încrucişările de repulsie sau de atracţie (picioare, glezne sau tălpi inversate), voi putea îndrepta imediat situaţia care mă deranjează. În schimb, dacă ignor avertismentul corpului meu (sau al conştiinţei mele BIS), nu voi observa greşeala pe care o fac şi risc să vă pierd pe drum.

Autoscopia elementară

Cea mai mare problemă cu care vă veţi confrunta va fi aceea de a vă asculta corpul cât mai mult timp posibil (autoscopie gestuală). Scopul este, evident, interpretarea propriilor mişcări în timp real. Ştiind că nu toate aceste mişcări sunt semnificative şi că numai celor care se repetă merită să le acordaţi importanţă. Nu-i uşor s-o porneşti la drum, cum se spune. Dacă nu sunteţi obişnuit să vă observaţi din interior, va trebui să învăţaţi cu timpul.

Am început de mai mulţi ani să-mi trag în mod regulat şi sistematic piciorul drept sub scaun. Ce însemna lucrul acesta? Nu i-am acordat o atenţie specială şi am comis o gravă eroare de judecată. Era vorba despre un semnal de avertizare. Pierdusem controlul asupra ascultării mesajelor transmise de corpul meu. De ceva vreme, piciorul retras îmi semnala o problemă de sănătate imprevizibilă. Când am aflat, am încetat să-mi mai retrag piciorul drept sub scaun. Aveam cancer la prostată. Respectivul tic gestual ar fi trebuit să mă avertizeze, indicând un deficit al stăpânirii de sine, prin urmare o fragilitate a sistemului meu imunitar. Am emis ipoteza în cheie psihoanatomică potrivit căreia picioarele reprezentau stăpânirea de sine sau... controlul de sine. Mai precis, piciorul drept corespunde automatismelor, reflexelor condiţionate şi stăpânirii de sine ce rezultă de aici, în cazul unui bărbat dreptaci. Piciorul stâng identifică mecanismele de fugă şi controlul de sine. Cred că nu trebuie să vă reamintesc faptul că o persoană cu stăpânire de sine nu simte nevoia să se controleze, iar o persoană care se controlează nu este stăpână pe reacţiile sale. La femeia dreptace, stăpânirea de sine corespunde piciorului stâng, iar controlul – piciorului drept. Pentru stângaci sau stângace, ca de obicei, este invers.

Pentru a învăţa să conduci un autovehicul, să schimbi viteza fără să te concentrezi asupra operaţiunilor care trebuie efectuate în timp ce apeşi pedala de ambreiaj la momentul potrivit, este nevoie de o îndemânare care nu se obţine de la prima încercare. Şi alte reflexe se vor asocia capacităţii de a controla autovehiculul: distanţele de frânare, privirile regulate aruncate în oglinda retrovizoare etc. A stăpâni toate acestea, dragul meu cititor, nu însemnă control! De altfel, şoferii care îşi controlează modul de a conduce sunt cei care provoacă cele mai multe accidente.

Când scriu, nu mă gândesc la modul în care îmi construiesc frazele, ci doar la fondul mesajului pe care doresc să vi-l transmit. Chiar dacă stăpânesc stilul şi forma, trebuie totuşi să controlez fondul, altfel sunt în stare să spun orice. Problema oricărui scriitor este efectul retoric, la fel ca şi pentru avocatul care pledează în faţa Curţii. Un text trebuie să fie „suculent“ pentru a-l stimula pe cititor – „suculent“ din punct de vedere emoţional, desigur, ce credeaţi? Însă caracterul „suculent“ este favorizat de multe ori în detrimentul consistenţei. La acest nivel, scriitorul depăşeşte pedagogul şi devine plictisitor. Cam în stilul lui Zola, dacă înţelegeţi ceea ce nu vreau să spun în mod direct. Să mă ierte adepţii acestui mare scriitor.

O oglindă tridimensională

În afară de câteva refrene gestuale invariabile sau alternative, cum ar fi încrucişarea picioarelor sau a braţelor, care sunt esenţiale în stabilirea unui profil, autoscopia gestuală a propriului corp vă învaţă mai multe despre interlocutorii dumneavoastră, despre ceea ce simt ei, decât observarea sistematică a gesturilor sau a posturilor lor.

Oamenii emit permanent vibraţii emoţionale, iar aceste vibraţii sunt recepţionate în mod inconştient de amigdala cerebrală (un ghem micuţ situat între cele două neocortexuri). Cum aţi putea percepe aceste vibraţii, dacă nu analizându-vă dinainte propriile reacţii? Şi aceasta deoarece fiecare individ este o oglindă tridimensională a mediului său: afectiv, social şi kinestezic.

Cum procedăm?

Când vă uitaţi la un interlocutor, când vă intersectaţi privirea cu cea a unui coleg de serviciu, a şefului dumneavoastră sau a unui client pe care îl vizitaţi, în afară de calitatea strângerii lui de mână, concentraţi-vă imediat atenţia asupra propriilor dumneavoastră sentimente în timp ce-i vorbiţi sau îl ascultaţi. La început vă va veni foarte greu să vă concentraţi asupra propriului corp. Este o provocare să menţineţi în permanenţă contactul cu propriile reacţii corporale sau afective, ascultându-vă în acelaşi timp interlocutorul.

Dacă perseveraţi, veţi avea tot mai puţin sentimentul de dispersie mentală pe care l-aţi resimţit la început. Întâlnirea verbală cu un interlocutor provoacă întotdeauna o ruptură la nivelul conştiinţei de sine. Or, prin practicarea autoscopiei, veţi conştientiza micromesajele corpului dumneavoastră, care nu sunt decât traducerea reacţiilor personale faţă de ceea ce se întâmplă în mintea celuilalt. Nu! Nu veţi deveni narcisist prin contagiune gestuală. Nu există nici un pericol!

Marja de eroare

„Mi-a plăcut mult proiectul dumitale...“, vă anunţă şeful de departament, domnul Martin, oferindu-vă un zâmbet larg... Inteligenţa dumneavoastră emoţională a observat că respectivul zâmbet era exprimat numai de gura şefului, dar nu şi de privirea lui. Creierul dumneavoastră cognitiv a înregistrat adăugarea adverbului „mult“ – ceea ce place mult nu este niciodată acelaşi lucru cu ceea ce place, pur şi simplu. Să fie oare gelos domnul respectiv? Aţi încrucişat piciorul stâng în unghi drept peste piciorul drept în timp ce recepţionaţi acest compliment fals-autentic, deosebit de încântat că l-aţi captivat pe superiorul dumneavoastră. Şi apoi, dintr-odată, vă amintiţi de una dintre conferinţele sau cărţile mele în care spuneam că încrucişarea reactivă a picioarelor în unghi drept şi în mod repulsiv indică faptul că sunteţi ţinta unei manipulări secrete. Ai-ai-ai! Mai ales că domnul Martin îşi încrucişează piciorul drept peste stângul şi mâzgăleşte cu mâna stângă ceva în blocnotesul său. Şi el este stângaci şi repulsiv! Nu sunteţi sigur de ceea ce aveţi de făcut. Să credeţi în ceea ce aţi citit sau aţi auzit în timpul conferinţei mele? Sunteţi în dubiu. Ca întotdeauna, există o marjă de eroare în psihologia comportamentală. Dar dacă v-a apreciat într-adevăr proiectul? „Contez pe dumneata pentru a duce la bun sfârşit implementarea modificării metodelor de lucru pe care o preconizaţi“, adaugă el întorcând capul spre dreapta. Întotdeauna când capul se întoarce uşor spre dreapta, este vorba de neîncredere! Fuga se trădează în celălalt sens. Nu a mai amintit de promovarea pe care o aşteptaţi, ştiţi, promisiunea pe care v-a făcut-o în urmă cu mai multe luni, când aţi început să lucraţi la acest proiect. „S-ar putea foarte bine“, a spus el atunci, „ca avansarea dumitale să depindă de sarcina pe care ţi-o încredinţez astăzi“. Un verb la condiţional căruia i se alătură celebrul adverb „bine“ anunţă întotdeauna o fraudă verbală sau o promisiune care se ascunde în spatele degetului mic (nu trebuie să vă fac un desen). În plus, metoda pe care o preconizaţi a dus la reducerea cu mai multe minute a lanţului de producţie, ceea ce a determinat o scădere semnificativă a costului de fabricaţie, iar... colegul dumneavoastră de la biroul din faţă, tânărul încărcat de diplome, a fost promovat şef al departamentului de producţie în care trudiţi de ani de zile. Sfârşitul jocului. Nu, nu ajută la nimic dacă vă sinucideţi! Veţi fi înlocuit pe dată cu un tânăr stagiar, proaspăt ieşit de pe băncile şcolii, pe care conducerea îl va plăti cu

zgârcenie timp de şase luni înainte de a-l arunca în stradă.

Contraofensiva

Aţi rămas cu buza umflată, dar aţi fi putut face ceva pentru a pune mâna pe afurisita asta de promovare? Evident că aţi fi putut! Şi nu este vorba doar despre aplicarea unei strategii în carieră. Dacă aţi fi acordat încredere microsemnalelor gestuale şi verbale ale propriului corp în momentul depunerii proiectului, ar fi fost suficient să întârziaţi programarea acestuia în lanţul de producţie. Un lucru nesemnificativ, însă eficient pentru a contracara triumfalismul şefului dumneavoastră de departament pe lângă directorul general. Până când va readuce în discuţie promovarea dumneavoastră.

Aţi înţeles mesajul? Perfect, domnule! Din păcate, acum va trebui să ne gândim la un accident oportun pentru a-l scoate din cursă pe individul ăla încărcat de patalamale care vă ţine calea... Trebuie să existe pe undeva, pe Internet, un site care să explice cum ar putea fi provocat un accident întâmplător căruia să-i cadă victimă colegul cu pricina sau superiorul dumneavoastră direct. Glumesc, desigur. Mă rog, poate nu aşa mult!

Distanţa de fugă

În atitudinea mentală clasică, resimţiţi într-o manieră cam frustă sentimente de simpatie, indiferenţă sau antipatie faţă de celălalt. Din păcate, regulile care guvernează societatea noastră nu vă permit să-i spuneţi vecinului dumneavoastră că are un coş pe nas sau să vă declaraţi cu voce tare aversiunea faţă de şeful de departament. Trebuie să vă prefaceţi. Chiar şi aşa, trebuie să ştiţi cu cine aveţi de-a face şi ce distanţă de fugă să stabiliţi faţă de persoana respectivă pentru a vă proteja de poluarea emoţională la care vă supune. Emoţiile folosesc un limbaj pe care numai organismul este capabil să-l înţeleagă şi pe care gesturile dumneavoastră îl trădează, aducându-vi-l practic la nas, un nas care nu simte mirosurile comportamentale neplăcute numite şi agenţi poluanţi SADE (stres, anxietate, depresie şi eşec). Dacă aţi fi câine, le-aţi simţi imediat. Nu glumesc. Fiecare dintre stările, afectele noastre este codificat în plan olfactiv de acest prieten al omului, care are un nas de mii de ori mai eficient decât al nostru. Adulmecă, Rex, adulmecă mirosurile SADE! Sunt stresat, anxios, deprimat sau mă aflu în situaţie de eşec?

Fiecare reacţie timică difuzată de agenţii SADE se identifică gestual şi verbal, după cum veţi afla citind această carte. Iar fiecăreia dintre aceste componente îi corespund moduri de deprogramare a ticurilor gestuale care le întreţin. O deprogramare care nu necesită neapărat o stăpânire a programării neurogestuale (PNG). Nocivitatea unui tic verbal sau gestual poate fi neutralizată prin conştientizarea acestuia din urmă. Dar acest procedeu este în mod evident mult mai plictisitor şi de mai lungă durată decât efectuarea unei activităţi personale de reprogramare gestuală, aşa cum este explicată în anexă pentru majoritatea blocajelor ideomotoare.

Astfel, utilizarea intensivă a verbului „a trebui“ trădează o stare de stres, deoarece, atunci când trebuie să facem un lucru, suntem constrânşi să-l facem. O afemie selectivă de conţinut (vedeţi Anexa sau, mai bine, precedenta mea lucrare Gesturile care vă vor schimba viaţa) care neutralizează verbul „a trebui“ în favoarea locuţiunii verbale „a fi nevoie să“ va reduce în mod considerabil pragul de stres al locutorului în câteva şedinţe de deprogramare verbală.

Renunţarea la sunetul malefic

Afemie selectivă cu conţinut experimental. Obiectiv: diminuarea frecvenţei verbului „a trebui“ în discursul meu. Nu mai reuşesc să exprim acest cuvânt supărător, dar, mai rău, îmi dau seama că o parte din mentalul meu este paralizat. Verbul „a trebui“ defineşte o mare parte a gândirii mele. Mă simt copleşit, uimit şi stupefiat. Efectul dispare după câteva minute. Îmi regăsesc spaţiul mental. Opt minute mai târziu, blocajul mea ocular – în mod de control – încetează. Revin la suprafaţă. Vor fi necesare mai multe asemenea exerciţii pentru a distruge invazia verbului „a trebui“. Dar, în definitiv, la ce a folosit acest lucru? Acum conştientizez faptul că este nevoie (obligaţie) şi că nu mai trebuie (forcing). De asemenea, îmi dau seama că, în cazul meu, verbul incriminat este un vector de stres... anal. În ultima vreme simţeam în permanenţă dureri în această zonă, însă au dispărut odată cu abandonarea verbului „a trebui“. Incredibil, dar autentic!

Şi dacă totuşi cuvintele ar putea vindeca mai bine decât medicamentele?

Dubla conştiinţă

Autoscopia corporală deturnează energia investită în canalul gândirii opoziţionale şi comparative pentru a o reorienta în direcţia corpului. Este suficient să mă concentrez asupra picioarelor, abdomenului sau a chipului meu pentru ca mintea să mi se golească în mod automat, deşi imperfect. Am observat că, în timp ce apăs tastele, dacă îmi ascult corpul, tastarea devine mai regulată. Ascultându-mi corpul, cuvintele îmi vin instinctiv, nu simt nevoia să mă gândesc în prealabil la forma textului meu (ci doar, bineînţeles, la conţinut). Şi este imposibil să apară gânduri intruzive în momentul în care vă concentraţi asupra propriului corp, deoarece alimentarea energetică a eului este pur speculară: omul se vede pe sine gândind sau verbalizând gândul respectiv în oglinda conştiinţei sale. Eul ocupă tot spaţiul. Neutralizarea Eului gânditor nu se poate realiza decât reorientând gândul în direcţia corpului. Această conştientizare specială consumă mult mai puţină energie mentală decât gândirea pasivă şi poluantă ce orbitează în jurul Eului psihic (Eul care se priveşte gândind). Ulterior, câştigul energetic disponibil ce rezultă de aici poate fi investit în deschiderea relaţională faţă de celălalt sau în protejarea propriului teritoriu mental. Conştiinţa se dedublează deoarece este preocupată în acelaşi timp şi de ascultarea corpului (Eul dinamic), şi de discursul celuilalt, fără o intervenţie posibilă a eului dumneavoastră. Este ceea ce numesc dubla conştiinţă. Sunteţi conştient de învelişul care vă conţine şi de existenţa concretă a celuilalt, care orbitează în jurul acestei conştiinţe corporale (Eul dinamic în opoziţie cu Eul psihic). Eliminarea gândirii conştiente creează un spaţiu de receptivitate intelectuală dublat de un filtru de protecţie socială. Această atitudine îmbunătăţeşte mecanismele de înţelegere şi favorizează gradul de atenţie, oferindu-vă în acelaşi timp o relaţie mai bună din punct de vedere calitativ.

Bine, sunt de acord că o asemenea atitudine mentală nu se poate obţine cât ai bate din palme! O dublă conştientizare necesită o pregătire cu atât mai obositoare cu cât Eul psihic revine în mod constant, intervenind sub forma gândurilor parazite sau comparative.

Ia te uită! Şi-a schimbat frizura! La naiba! Ce urâtă e! Ce i-am spus eu? Ce mă plictiseşte individa asta! Tipul ăsta e imbecil! Şi dacă i-aş fi spus că sunt seropozitivă? E al naibii de frumoasă! Vai, ce-i pute gura!

Potopul de gânduri parazite injurioase este o poluare nu numai mentală, ci şi biochimică, în măsura în care fiecare gând este transmis prin sinapsele dumneavoastră de la un neuron la altul. Dar dacă aceste gânduri parazite inodore nu sunt cu adevărat astfel? Mirosul subliminal există în mod real, deoarece căţelul dumneavoastră vă poate simţi stările sufleteşti fără să fi urmat vreo facultate de psihologie. Vom reveni mereu asupra acestui subiect.

Rezonanţă gestuală şi conştiinţă de sine

Ei bine, trebuie neapărat să facem un salt teoretic, înainte de a continua pe un ton mai degajat. Mă voi strădui totuşi să fiu cât mai scurt posibil, pentru a nu vă supune unei indigestii intelectuale.

Suntem legaţi unii de alţii prin rezonanţă şi prin empatie: prin rezonanţă, reflectăm în mod automat atitudinile şi expresiile faciale ale celorlalţi, în timp ce prin empatie resimţim sentimentele acestora, ceea ce ne permite să le venim în ajutor ori să-i manipulăm pentru a profita mai bine de situaţie. Să nu fim prea angelici – empatia este şi o armă cu „triplu“ tăiş (a resimţi, a ajuta, a manipula).

În schimb, ceea ce numim „conştiinţă de sine“ ne garantează că, în principiu, suntem stăpâni pe faptele noastre, evitându-se astfel orice confuzie între sine şi celălalt.

Acest control este relativ în măsura în care suntem mereu supuşi puterii de influenţă a mediului nostru, fiind aproape automat conectaţi cu ceilalţi. Cu toate acestea, suntem şi agenţi autonomi şi se presupune că navigăm în universul social fără a face, să spunem, prea mari confuzii între sine şi ceilalţi. Deşi... egotismul social care predomină în vremuri de criză favorizează mai mult confuzia decât libertatea de gândire. Filosofia consideră egotismul un mod de cunoaştere în care eul constituie referinţa esenţială.

„În ce mă priveşte, fiul meu s-a înscris la un curs de pregătire pentru Şcoala Superioară de Studii Comerciale...“, „În ce mă priveşte, doctorul meu este un mare profesor...“ sunt moduri de limbaj care permit stabilirea egotismului unui interlocutor. Confuzia între eul locutorului şi faptul că îl absoarbe pe celălalt în acest eu este evidentă. Egotismul este dublat de multe ori de bovarism[14].

Conştiinţa de sine exprimă faptul că acţiunile, gândurile, dorinţele ne aparţin întru totul, că le provocăm şi le controlăm în mod conştient. Totuşi, chiar dacă suntem stăpâni pe acţiunile noastre, în acelaşi timp suntem profund influenţaţi de celălalt sau de zvon.

Rezonanţa imprimă şi ea capacitatea automată inconştientă care ne determină să reflectăm asupra celuilalt. „Astfel, când observăm pe cineva, în mod automat îi adoptăm postura, ne încrucişăm degetele dacă el şi le încrucişează, scuturăm din cap dacă şi el face la fel.“ Aceste afirmaţii pe care le-am auzit în timpul unui seminar mi-au smuls un zâmbet de Pierrot. Aceste reacţii mimetice apar numai la persoanele profund influenţabile sau aflate într-o stare de supunere cvasihipnotică în faţa şefului. Este vorba despre un fenomen de ecolalie gestuală. De exemplu, oglinda braţelor încrucişate, o reacţie specular㠠clasică de apărare a teritoriului mental dintre două persoane aflate faţă în faţă.

Şeful dumneavoastră îşi încrucişează braţele. Se află în picioare lângă biroul său imens din lemn de palisandru şi nu v-a invitat să luaţi loc. Vă reproşează întârzierea „con-si-de-ra-bi-lă“ a unui raport. Dacă vă încrucişaţi şi dumneavoastră braţele, opuneţi o dublă barieră în faţa reproşurilor sale, îl înfruntaţi în loc să vă supuneţi influenţei lui. Şi în asta constă paradoxul. Pe scurt, refuzaţi să-l aprobaţi şi-i puneţi vorbele la îndoială. Proastă mutare. El va percepe aroganţa dumneavoastră ca pe un atac la persoană şi va stabili o modalitate de hărţuire pentru a vă distruge. Reacţia corectă ar fi aceea de a vă strecura palma dreaptă în buzunarul de la pantaloni pentru a vă neutraliza braţul drept. Semnificaţie: „Refuz trecerea la acţiune şi mă supun deconectându-mi braţul meu motor (agresivitate)“. Şi dacă, în plus, vă subtitraţi răspunsurile folosindu-vă de braţul şi de mâna stângă, vă eliberaţi capacitatea de a gândi sau crede... că are dreptate să vă facă respectivele reproşuri. Îl contramanipulaţi şi evitaţi crearea unei situaţii de hărţuire. Când îşi va desface braţele, veţi şti că aţi câştigat prima rundă. Şi va accepta o amânare suplimentară pentru finalizarea faimosului raport. Aşa să fie?

Aveţi dreptate, strecurarea mâinii drepte în buzunarul pantalonilor atunci când vi se aduc reproşuri nu este un lucru uşor. Dar trebuie să îndrăzniţi.

La fel şi în cazul picioarelor uşor desfăcute, sprijinite de suportul taburetului, aşa cum le ţin clienţii sprijiniţi în coate la tejgheaua unui bar. Aceste reflexe gestuale speculare indică efectiv nivelul de influenţă al celor implicaţi. Picioarele uşor desfăcute nu constituie un mod convivial, ci un mecanism de fugă simulat între doi indivizi care sunt nevoiţi să se suporte cât timp îşi beau cafeluţa de dimineaţă. Această postură poate interveni şi între două persoane care trăiesc izolat şi se străduiesc uneori să facă schimb de impresii.

Nivelul de sugestibilitate socială

Trebuie să ştiţi că într-o societate cu o rată de două divorţuri sau despărţiri la trei căsătorii, cu îndepărtarea tatălui în 80% dintre cazuri, nivelul de rezistenţă la influenţa puterii este aproape inexistent. Imaginea tatălui reprezintă autoritatea supremă, o autoritate distrusă sau deteriorată prin separarea părinţilor, o separare ce intervine cel mai adesea când copilul nu a ajuns încă la pubertate.

Subiecţii rezultaţi din cupluri separate sau din familii monoparentale sunt mai receptivi la hipnoză, sofrologie sau la orice altă metodă de modificare a conştiinţei decât persoanele crescute de ambii părinţi. Iar ceea ce veţi citi nu este o reflecţie filosofică, ci o certitudine logică pe care am experimentat-o pe sute de subiecţi, în anii 1980, în laboratorul de hipnoză.

Graniţa dintre sine şi celălalt ar trebui să fie clară, pentru a evita orice risc de contagiune emoţională: suntem mişcaţi când vedem pe cineva plângând, însă mecanismele de inhibare a rezonanţei trebuie să evite ca o întreagă adunare să izbucnească în lacrimi. Rezonanţa se manifestă la nou-născuţii de câteva ore, se consolidează la copii şi devine un element esenţial al comportamentului pentru adulţii care trăiesc în societate. Cu toate acestea, mecanismele de inhibare şi de reglare a acestei rezonanţe sunt indispensabile. Însă ele depind în mod esenţial de stăpânirea de sine, şi nu de self control, cum se spune în engleza americană. Iar această calitate, stăpânirea de sine, este o raritate într-o societate care nu-şi asumă alegerile (vezi absenteismul electoral al francezilor) şi nu reuşeşte să se reformeze.

Continentul pierdut din vedere

Dar să revenim la autoscopia gestuală, care constituie esenţa acestui capitol! Reînvăţaţi să vă cunoaşteţi, să vă controlaţi emoţiile, să vă domoliţi entuziasmul, să vă sondaţi dorinţele subconştiente prin practicarea autoscopiei, adică fiind atenţi la propriul limbaj corporal, şi veţi reuşi să descoperiţi un continent pierdut din vedere: sistemul limbic, care este şi sediul sentimentelor dumneavoastră.

O bună cunoaştere a regulilor care vă guvernează gesturile şi posturile vă va semnala dacă sunteţi pe drumul cel bun sau pe cel greşit. Ele sunt barometrul climatului dumneavoastră mental.

Când ţineţi ţigara în mâna dreaptă, vă aflaţi într-o situaţie de stres. În cazul mâinii stângi, stresul a dispărut, deşi frustrarea rămâne; dacă vă sprijiniţi greutatea corpului pe piciorul drept, sunteţi într-o perioadă de îndoieli sau mentalul dumneavoastră este cuprins de incertitudine; dar să presupunem că greutatea corpului dumneavoastră se sprijină dintr-odată pe piciorul stâng: v-aţi regăsit echilibrul emoţional de moment... până la următoarea staţie. Am observat în mai multe rânduri că piciorul meu „cariatidă“ (sprijin preferat al greutăţii corporale) se modifică în funcţie de circumstanţe sau de context. Când mă aflu în situaţii de incertitudine sau în faţa unei persoane care deţine puterea asupra finanţelor mele (un editor), prefer în mod automat piciorul drept. Când totul merge bine, îmi sprijin greutatea corpului pe piciorul stâng. Cel mai greu este să rămân neutru în raport cu propriile mele reacţii corporale.

Redescoperirea celorlalţi!

Capacitatea de judecată nu va mai depinde de eul sau de prejudecăţile dumneavoastră. Există un „altundeva“ care nu include Eul dumneavoastră. Nu veţi mai auzi ceea ce vreţi să auziţi, ci realitatea lucrurilor pe care înainte le refuzaţi.

Această ascultare corporală lasă un canal liber pentru o deschidere spre anturaj. Este ceea ce vă permite să vă îmbunătăţiţi calitatea ascultării sau să vă rafinaţi simţul observaţiei. Eul nu intervine niciodată în percepţia introspectivă a corpului sau a mişcărilor sale. El nu este afectat de speculaţiile, de negările sau de posturile dumneavoastră mentale – pe scurt, de toate gândurile care vă parazitează organizarea intelectuală sau emoţională.

Ascultarea corpului

Cum se face că focalizarea gândirii asupra organismului nu trece prin Eu? Dacă aplicaţi regulile autoscopiei, veţi constata foarte repede că ascultarea corporală este mai puţin avidă de energie decât gândirea. Ca şi cum volumul ocupat de schema corporală în gândirea conştientă ar fi mai puţin important decât volumul ocupat de gândirea propriu-zisă. Acesta este adevărul, deoarece conştiinţa de sine ocupă întregul loc, atât timp cât organismul nu se manifestă prin mijloacele obişnuite (durere, mâncărime etc.).

Când mă simt asaltat de gânduri obsesive, încep în mod automat să-mi ascult corpul şi încerc să stabilesc sursa obsesiilor respective într-o parte a corpului meu. O constrângere îmi străbate mintea înceţoşată. Să nu uit ca mâine-dimineaţă să pun la poştă scrisoarea lui X. De trei zile o am pe birou. Această uitare se transformă rapid în obsesie. Mă răsucesc în pat, chinuit de propria-mi neglijenţă. Cum să scap de această obligaţie de a doua zi, care-mi ocupă întregul ecran mental? Revin la corpul meu şi ascult ceea ce vrea să-mi spună cu adevărat. Cu cât mă concentrez mai mult asupra lui, cu atât conştiinţa mea se linişteşte mai mult. Scrisoarea a dispărut, iar somnul mă cuprinde pe nesimţite.

*

Vecinul meu îmi vorbeşte despre meritele grădinii sale de zarzavaturi. Este la fel de pasionant ca şi hurducăturile unui vagon de tren vechi, însă vreau să fiu politicos şi un bun vecin. Un gând important, fără nici o legătură cu monologul lui, îmi acaparează mintea. Apoi altul, şi încă unul... Se înşiră ca perlele. Eul meu se trezeşte şi lasă prea puţin loc ascultării aventurilor grădinarului meu. Pun capăt invaziei mentale care mă parazitează şi îmi îndrept atenţia asupra posturii mele (îmi încrucişez braţele). Analizez motivul acestei reacţii gestuale

de protecţie. Discuţia lui mă plictiseşte. Dintr-odată am senzaţia că-l aud mai bine. Ca şi cum urechile mi s-ar fi eliberat de o serie de acufene. Revin la suprafaţă. Îmi desfac braţele şi încep să-i pun întrebări despre grădina lui. Eul meu şi-a închis porţile. Şi, până la urmă, ceea ce îmi spune este mai interesant decât mi-aş fi imaginat.

Iată doar două exemple de disponibilitate recuperată datorită autoscopiei, în locul introspecţiei filtrate prin Eu. În aceasta constă toată diferenţa – sub orice aspect, autoscopia se opune introspecţiei. Una constă în ascultarea propriului corp, cealaltă – în ascultarea propriului mental. Gleznele mi se încrucişează sub scaun, stânga peste dreapta. Postura în sine nu este negativă, însă simplul fapt că eu conştientizez acest lucru este de ajuns pentru a mă face să le desfac şi să-mi pun tălpile pe sol, cu gambele în unghi drept.

Falşi prieteni şi duşmani adevăraţi

Gesturile vă vor permite să conştientizaţi faptul că duşmanii dumneavoastră nu sunt ireconciliabili şi că adevăraţii prieteni nu sunt întotdeauna cei pe care îi credeţi.

Datorită vocii surâzătoare şi mângâierilor acustice pe care le strecoară în urechea îngăduitoare a fraierului de serviciu (adică eu), această prezentatoare TV mi se părea fermecătoare. Îmi crea o stare de mulţumire, oferindu-mi o mare distincţie pentru activitatea mea în domeniul limbajului corporal şi pentru cărţile pe care le-am scris pe această temă. Am fost de acord să particip la emisiunea sa pe TNT (televiziunea digitală terestră) asemenea corbului care ţine în cioc o bucată de brânză. O emisiune fără nici o valoare şi lipsită de orice interes pentru promovarea cărţilor mele. Când i-am telefonat din nou pentru rambursarea cheltuielilor de transport, după cum fusese înţelegerea, m-a trimis la plimbare, fără prea multe amabilităţi. Dădusem dovadă de naivitate, refuzând să acord încredere mesajelor corporale predictive care contraziceau melodia din glasul ei. La telefon, piciorul drept era încrucişat în unghi drept peste cel stâng.

Pe scurt, piciorul în unghi drept traduce o atitudine rigidă faţă de o primire fals ospitalieră – nu sunteţi în mod evident bine-venit. Şi, mai ales, nu vă încredeţi în vocea prietenoasă a interlocutoarei dumneavoastră. „Mă simt în deplină armonie cu tine“, şopteşte ipocrita. În ceea ce mă priveşte, niciodată nu mi-am încrucişat piciorul în unghi drept în faţa unui interlocutor cu care mă simţeam în armonie. Dar dumneavoastră?

A observa, iar şi iar

Femeia şi-a pus palma stângă pe mâna dreaptă şi, sprijinită în coate, m-a asigurat că decizia depindea doar de ea. Un refren gestual care indică absolut contrariul. Evident, proiectul de carte în care doream să investesc a fost respins de către directorul editorial. Prevăzusem acest refuz şi-mi prezentasem sinopsisul unui alt editor, care a acceptat proiectul fără nici o discuţie prealabilă.

Exersându-vă simţul observaţiei gestuale, veţi învăţa ÎN SFÂRŞIT să vă gestionaţi comunicarea în funcţie de interesele dumneavoastră şi nu îi veţi mai aborda orbeşte pe cei din jur sau noile cunoştinţe. Veţi descoperi compatibilităţile care vă leagă de celălalt şi incompatibilităţile care vă clarifică antipatiile pe cât de inexplicabile, pe atât de iraţionale. Veţi învăţa foarte repede să deosebiţi semnalele pozitive şi să evitaţi capcanele întinse de entuziasmul dumneavoastră, umflat ca un balon cu heliu.

Semnalul de alarmă al gleznelor

Gleznele îmi erau încrucişate în mod psihorigid, dreapta peste stânga. Cu toate acestea, semnalele verbale indicau o înţelegere prealabilă între posibilul autor şi mine. Se arăta entuziasmat de ideea semnării unui contract cu editorul meu. M-a sunat după câteva zile pentru a-mi spune că renunţă. Gleznele mele avuseseră dreptate să fie reticente.

Şi încă una!

„Te sun eu după conferinţă ca să-ţi spun cum a mers“, mă asigură ea. Femeia trebuia să prezinte tehnica de deprogramare neurogestuală unui public neinformat. De fapt, ea nu are instructor pentru acest subiect. N-am mai primit raportul cu privire la ceea ce s-a întâmplat. Pur şi simplu s-a petrecut ceva. Nu sunt sigur ce anume. În timp ce-i dădeam instrucţiunile la telefon, glezna mea dreaptă o acoperea pe cea stângă, picioarele fiind întinse în faţă. Ştiam că nici măcar nu asculta ceea ce-i spuneam. Am închis gândindu-mă la altceva.

Un alt exemplu (neplăcut)!

Mă plictiseşte la telefon de mai bine de jumătate de oră. Îmi dau repede seama că glezna mea dreaptă o imobilizează pe cea stângă (reacţie psihorigidă). Cum de m-am putut înşela într-un asemenea hal cu tipul ăsta? Prima noastră întrevedere părea să anunţe o strânsă colaborare. Încearcă să mă manipuleze de la distanţă, sperând să intervin în favoarea lui. Subconştientul mă avertizează că ceva nu este în regulă, prin intermediul acestui refren gestual alternativ involuntar. Voia să-i propună lui X un proiect de colecţie. L-am prezentat editorului meu, care l-a primit. După acea discuţie, nici până azi nu i-a mai dat vreun semn. Am picat de prost. Să mai faci servicii prietenilor!

În concluzie, autoscopia gestuală este o examinare reflexă a mişcărilor propriului corp, în timp real. Este important să-l urmăriţi imediat ce vă confruntaţi cu o situaţie ce presupune o mizã. El vă informează despre ceea ce vă aşteaptă la colţul străzii – şi mi se pare mai important să ştiţi cum reacţionează subconştientul dumneavoastră într-o anumită situaţie, pentru a ghici ce se întâmplă în mintea adversarului sau interlocutorului dumneavoastră. Nu este deloc uşor să învăţaţi cum să alocaţi o parte din atenţia dumneavoastră automatizării acestei autoscopii. Programarea acestui tip de atitudine mentală necesită o conştientizare imposibil de realizat fără un antrenament personal. Mintea se sustrage mereu, prinsă de interpretarea situaţiei cu care vă confruntaţi. Corpul dumneavoastră este o extraordinară cutie de rezonanţă al cărei vocabular premonitoriu este ignorat de toată lumea – sau aproape.

Paul îşi încrucişează braţele. Îl oboseşte discuţia în contradictoriu cu Jean M..., un scriitor mai mult decât cunoscut. Paul este editor. Eu mă aflu la masa de alături şi mă prefac că mă concentrez asupra monitorului. Palma lui dreaptă îi acoperă cotul stâng. Însă Paul ignoră semnificaţia acestui refren gestual. Sub scaun, glezna lui dreaptă o imobilizează pe cea stângă. Ar fi vrut s-o termine cu invitatul său. Afacerea nu se va încheia. Dacă Paul ar fi practicat autoscopia

gestuală, ar fi diagnosticat un eşec predictiv (cotul stâng acoperit) şi o discuţie psihorigidă (glezna dreaptă imobilizează glezna stângă). Dacă ar fi conştientizat eşecul anunţat, ar fi putut schimba strategia.

După cum am menţionat în repetate rânduri, interpretarea propriilor reacţii corporale stă la baza observării obiective a celuilalt. Pot să simt ceea ce se întâmplă în mintea celuilalt în cazul în care conştientizez limitele propriului meu teritoriu corporal. Aceasta este regula. Conştiinţa se dedublează deoarece este atentă atât la corp, cât şi la celălalt, fără implicarea eului.

Aceasta este regula de bază a principiului MEC (stăpânire de sine, stimă de sine, încredere în sine) ca reacţie la agenţii poluanţi SADE (stres, anxietate, depresie, eşec). Toate gesturile şi posturile din categoria MEC servesc ca antivirus gestual pentru GPM (gesturi, posturi şi mimici) din categoria SADE.

Este ceea ce vă invit să descoperiţi pe parcursul acestei şedinţe.

Şi ce-ar fi dacă am începe cu o vizită de curtoazie făcută tuturor acestor ticuri gestuale la care corpul dumneavoastră are o contribuţie esenţială?

PARTEA A iv-A

DICŢIONARUL TICURILOR GESTUALE

Abacul

Folosirea degetelor de la mâna stângă sau de la cea dreaptă pentru enumerarea unor argumente este un cod gestual reflex invariabil. În mod instinctiv, vorbitorul apelează întotdeauna la aceeaşi mână pentru a-şi susţine argumentarea. Mâna activă este cea care indică, iar mâna pasivă serveşte drept abac. Acest cod gestual devine un refren gestual invariabil din momentul în care observaţi ce deget serveşte drept starting block în enumerare.

Dacă mâna stângă este cea pasivă, discursul se va baza pe manipularea emoţiilor interlocutorului, fiind implicit şi manipulator.

În cazul în care subiectul sau interlocutorul dumneavoastră foloseşte mâna dreaptă ca mână pasivă, modul său de argumentare se bazează pe nevoia lui de a-şi impune autoritatea, va fi explicit şi, uneori, dispreţuitor sau despotic.

Am observat că tribunii se foloseau în general de aceeaşi mână pentru a efectua acest tip de gimnastică contabilă. Aşa încât am dedus că era vorba despre un refren gestual mai mult invariabil decât alternativ.

Cei care preferă degetele contabile sunt persoane foarte calculate, care de multe ori simt nevoia să-şi facă ordine în haosul propriilor gânduri. Să aibă oare o vedere prea scurtă pentru a putea aborda o strategie de ansamblu? Să fie oare nevoiţi a se mulţumi cu o tactică digitală primară pentru a-şi aranja argumentele pe categorii? De parcă argumentele nu s-ar potrivi în mod ideal cu tegumentul. Indivizii expliciţi şi despotici sau impliciţi şi manipulatori folosesc deseori această tactică pentru a canaliza dezbaterea şi a le impune adversarilor lor o direcţie cu sens unic. Enumerarea digitală este şi o manie specifică oratorilor care se confruntă cu adversari mai duri decât şi-ar dori. Ea aparţine gestualităţii argumentaţiei fals autentice. Conţinutul este de multe ori nesemnificativ în comparaţie cu ambalajul.

Fiecare preferă o anumită palmă ca „abac“.

Personal, când îmi testez palma pasivă stângă, mă simt inconfortabil. În schimb, palma pasivă dreaptă îmi convine de minune. Încercaţi şi veţi şti imediat dacă sunteţi manipulator şi implicit sau autoritar şi explicit. Dar dacă nu simţiţi nici o diferenţă între cele două mâini? Nu sunteţi nici manipulator, nici autoritar. Trebuie spus, de asemenea, că aproape niciodată nu veţi apela la palma „abac“ pentru a vă susţine argumentele.

Aţi putea obiecta că acest refren particular poate evidenţia o abordare pedagogică progresivă din partea celui care apelează la el, ceea ce pentru un orator pare a fi absolut legitim. El trebuie să-şi rezerve sprijinul gestual pentru a se detaşa de detractorii sau ascultătorii săi... la fel de ignoranţi ca şi el. Enumerarea este un mijloc ideal de a pune lucrurile în perspectivă sau de a raţionaliza dezbaterea înainte de încheiere. Din păcate, modul de enumerare digitală este mai cu seamă o adevărată trădare a subconştientului, iubitor de adevăr, în comparaţie cu conştiinţa care excelează în utilizarea contra adevărului (o frumoasă metaforă pentru a evita cuvântul „minciună“). El scoate în evidenţă lacunele celui care se doreşte a fi liniştitor şi lasă impresia că domină subiectul. Simplul fapt de a-ţi enumera argumentele cu ajutorul degetelor este deja o recunoaştere a slăbiciunii în sine. Acele primo, secundo, tertio care au nevoie de sprijin gestual sunt argumente cărora le lipseşte orice temei suficient şi necesar pentru a convinge adversarul.

Dincolo de mâinile pasive, stânga sau dreapta, enumerarea se realizează pornind de la un deget alternativ. Ceea ce îmbogăţeşte şi mai mult interpretarea gestuală, făcând-o clar predictivă.

Să vedem în ce categorie vă încadraţi.

Degetul mijlociu stâng

Dacă începeţi să vă enumeraţi argumentele pornind de la degetul mijlociu stâng spre degetul mare folosindu-vă de arătătorul celeilalte mâini, în limbajul gestual

acest lucru înseamnă că vă puneţi în pericol credibilitatea.

Degetul mijlociu drept

Şi dacă vă enumeraţi argumentele pornind de la degetul mijlociu drept spre degetul mare? De ce aţi începe de la degetul mijlociu drept? Credinţa sau încrederea în sine sunt active? Deget simbolic al organizării mentale, degetul mijlociu drept este şi punctul de ancorare a prejudecăţilor. Aţi încerca astfel să vă înrolaţi interlocutorul în regimentul dumneavoastră de prejudecăţi.

Degetul mic drept

Vă enumeraţi condiţiile pornind de la degetul mic drept, folosind degetul mare sau cel arătător. Literalmente, porniţi dinspre viitor pentru a vă întoarce spre trecut. Revedeţi Istoria ca orice revizionist care se respectă.

Degetul mic stâng

Enumeraţi pornind de la degetul mic stâng. Referinţele trecutului vă sprijină argumentaţia. Trebuie să evitaţi să vă vorbiţi despre viitor, deoarece acest lucru ar putea să perturbe armonia amintirilor dumneavoastră.

Degetul mare drept

Dacă enumeraţi pornind de la degetul mare drept, sunteţi ambiţios. Dacă sunteţi

dispus să faceţi orice sau aproape orice pentru a vă atinge obiectivul, aceasta nu înseamnă în mod automat că deţineţi mijloacele necesare.

Degetul mare stâng

Vă amintesc că degetul mare stâng simbolizează plăcerea, dar şi visul şi imaginaţia cele mai îndrăzneţe. Modul de enumerare care porneşte de la degetul mare stâng trădează un personaj epidermic, susceptibil, dezordonat şi ilogic. Vă recunoaşteţi?

În concluzie, dacă aveţi nevoie de degete pentru a vă enumera argumentele, acest lucru poate indica faptul că ideile nu vă sunt clare! Aţi avea nevoie de ajutorul degetelor pentru a vă expune şi ordona argumentele, dacă acestea v-ar fi bine ordonate în minte? Nu, nu-i aşa? Amintiţi-vă de copilărie, de clasele primare! Pe atunci număraţi deja pe degete!

I se poate întâmpla oricui să apeleze la degetele contabile fără ca totuşi să merite etichetarea de manipulator sau despot. În general, le folosim atunci când nu suntem foarte siguri pe noi.

Cum puteţi scăpa de acest tic gestual?

Foarte simplu, vizualizând în mintea dumneavoastră ordinea prezenţei argumentelor sub forma unor cifre: 1, 2, 3..., sau fructe: mere, pere, prune... Rămâne kata de trei gesturi ierarhice, care pot înlocui în mod avantajos enumerarea pe degete.

Trei coduri gestuale care trebuie reproduse în serie:

– Primo: corespunde împreunării degetelor.

– Secundo: reproducerea mâinilor încleştate.

– Tertio: trebuie să se încheie prin refrenul gestual al rotulei.

Care este mesajul transmis de aceste trei gesturi? Puterea, încarcerarea adversarului şi concluzia. Simplu, ieftin şi cu mari beneficii.

Angrenajul

– Încerca să mă convingă să ader la mişcarea lui, îmi povesteşte un parlamentar cu care beam uneori câte un păhărel la barul presei de la Adunarea Naţională. Şi reproducea mereu ceea ce numiţi un angrenaj – cu degetele, ştiţi? Mi-am amintit de ceea ce m-aţi învăţat. M-am prefăcut că-l aprob şi mi-am deschis urechile. Discursul acestui coleg de partid (socialist) era un pic prea stângist pentru sensibilitatea mea, dar mai ales mi-am dat seama imediat că nu-şi urmărea decât propriul interes.

– Cred că v-am avertizat. Am analizat vocabularul mimic al acestui parlamentar şi v-am prevenit. Are o tendinţă puternică spre megalomanie.

– Da, dar mi-e greu să cred că gesturile ne trădează atât de mult...

– Chiar mai mult decât atât, dragul meu G... Politicienii aleşi cu fondurile unui partid (sau cu fonduri proprii), fără a fi supuşi votului popular, nu rezistă mult şi nici nu fac o carieră de succes. Ei îşi trădează gestual lipsa de charismă. Mai cu seamă abuzând de angrenaj. Există o serie de coduri gestuale care indică faptul că subiectul observat şi-a depăşit cu mult nivelul de competenţă. Revizioniştii folosesc din plin angrenajul, la fel şi orice individ care trebuie să-şi aranjeze minciunile în aşa fel încât să se potrivească cu adevărul, ceea ce explică de multe ori coborârea unora în sondaje... Urmăriţi-mi privirea!

Degetele încrucişate spre interior, cu degetele mari depărtate şi palmele deschise spre interior. Dispunerea degetelor încrucişate este produsă invers faţă de o încrucişare obişnuită. Gestul este surprinzător şi probabil un pic dureros, mai ales dacă persoana care îl face poartă inele pe degete. Acest cod aparte este o fraudă evidentă. El dezvăluie un individ psihorigid, în contradicţie cu aspectul conciliant şi cu toate zâmbetele sale. Dar dacă bunătatea lui foarte superficială ar dezvălui un potenţial criminal care aşteaptă momentul potrivit pentru a se împlini, distrugându-vă şi pe dumneavoastră în acelaşi timp? Feriţi-vă de angrenaje! Ele aparţin unor persoane de rea-credinţă, obsedate de prerogativele lor sau de puterile care le sunt conferite.

Dacă refuzaţi să le faceţi jocul, vă vor elimina fără nici o ezitare. Angrenajul este un refren gestual preferat de indivizii revizionişti, egoişti şi foarte geloşi. Este un cod gestual care anunţă panică la bord. Am fost plăcut surprins să observ această încrucişare a degetelor la un fost ministru german care tocmai scrisese o lucrare acreditând teza unei conspiraţii americano-sioniste în legătură cu tragedia de la 11 septembrie 2001. Fără îndoială, un remake al Protocoalelor înţelepţilor Sionului[15]! De acum înainte, veţi observa imediat reaua-credinţă.

Arătătoarele îndrăgostite

Cu arătătoarele duse la buze, celelalte degete încrucişate şi sprijinită în coate, ea mă observă cu coada ochiului. Voi ceda? Aş ceda bucuros din motive mai puţin mercantile.

Mi se pare din ce în ce mai clar că tipa vrea să-şi atingă scopul fără cheltuieli. Îmi propune două mii de exemplare, pentru început. Râd. De ce nu jumătate, dacă tot aţi ajuns aici? Oferind câte un volum fiecărei librării, practic nu riscaţi să vă treziţi cu retururi. E numai profit!

Frumoasa mea editoare protestează, susţinându-şi bunele intenţii. Ca şi cum nişte intenţii ar putea fi bune. Ne-am despărţit prieteni buni, în ciuda atitudinii mele mai mult decât ironice. Plăteşte cafelele, iar eu am sentimentul că i-am irosit timpul. Al meu îmi aparţine, fac ce vreau cu el. Era clar că spera să pună mâna pe un autor productiv şi destul de rentabil (pe mine) fără a-şi asuma nici un risc şi fără nici o cheltuială din partea ei. Ce? Cum? Aşa ceva nu se face? Ba se face chiar şi în cele mai bune negocieri. Propunerea indecentă funcţionează doar într-un singur sens. Şi morala? Cui îi pasă de morală când autorul este extraordinar de profitabil? Ceea ce nu era cazul meu, vă asigur. Eu nu sunt o bombă editorială. Doar un autor care se vinde fără a face valuri. Asta nu împiedică arătătoarele îndrăgostite!

Un gest redutabil al oratorului ironic, aflat în căutarea punctului slab al adversarului pentru a-l ridiculiza. La origine, această atitudine provine din limbajul gestual al seducţiei. În această situaţie, reprezintă o invitaţie pe cât de inconştientă, pe atât de implicită la o întâlnire mai intimă. Dacă este scos din acest context plăcut şi exuberant în egală măsură, gestul îşi schimbă sensul din toate punctele de vedere şi devine un micromesaj barometric: fără să-şi dea seama, interlocutorul vă avertizează asupra adevăratelor lui intenţii...

Literalmente, această secvenţă gestuală înseamnă: „Am să te lucrez pe la spate“. Din câte ştiu, nu există excepţie de la regulă. Am păţit-o de atâtea ori, încât am

ajuns să-mi fac o idee clară. Interlocutorul atât de simpatic, atât de motivat, atât de „sunt-gata-să-cedez-şi-să-semnez“ este un manipulator inveterat care, în cele din urmă, se trădează reproducând, printre alte gesturi trădătoare, arătătoarele îndrăgostite, dând în acelaşi timp impresia că mă ascultă cu sfinţenie. Este într-adevăr dificil să vorbeşti cu gura blocată de degetele arătătoare. Această secvenţă este un clasic al genului. N-am asistat niciodată la o dezbatere politică televizată fără ca unul dintre invitaţii din platou să nu reproducă acest cod gestual. În mod curios, cel căruia îi era adresat gestul era întotdeauna, fără excepţie, un adversar politic, un jurnalist sau un orator din tabăra adversă.

Ori de câte ori acest gest a fost făcut sub nasul meu, discuţia s-a soldat cu un impas sau cu o victorie obţinută cu un preţ exorbitant. M-a costat la fel de mult (dacă nu mai mult) pe cât am câştigat. Dar mi s-a întâmplat (nu de multe ori, ce-i drept) şi să mă aflu pe terasa unui bistrou şi să primesc mesajul arătătoarelor îndrăgostite din partea unei tinere singuratice. După un schimb de zâmbete timide, m-am mutat la masa ei şi am făcut cunoştinţă. Se întâmpla cu mult timp în urmă! Pe când eram încă tânăr şi frumos. În fine, mai ales tânăr.

În afara contextului de seducţie, dacă un interlocutor reproduce gestul arătătoarelor îndrăgostite sub nasul dumneavoastră, luaţi-vă imediat zborul, ca să spun aşa. Schimbaţi brusc tema discuţiei! Dezorientaţi-l. „Dar bine“, vă va spune, „de ce-mi vorbiţi acum despre asta?“ Faceţi pe niznaiul şi replicaţi-i: „A, nu ştii. Parcă mi-am pierdut interesul. Vă propun să lăsăm pentru altă dată discuţia pe această temă“.

Mai ales, sub orice pretext, amânaţi pentru o dată ulterioară luarea unei hotărâri sau o negociere. Interlocutorul dumneavoastră va încerca să vă destabilizeze, să vă convingă să semnaţi sau să vă daţi consimţământul – cereţi un timp de gândire, indiferent de asigurările sau de ameninţările sale, de genul: „Veţi pierde ocazia! Vă garantez“. Amintiţi-vă că aceia care promit nu sunt şi cei care plătesc şi că promisiunile sunt la fel ca norii – trecătoare. Reproducerea arătătoarelor îndrăgostite este un fel de pregătire pentru un concurs de tir – iar în rolul ţintei ghiciţi cine se află?

Antidotul

Ideal este să induceţi un blocaj al braţelor în PNG, dacă sunteţi antrenat în programarea neurogestuală. Incapacitatea de a vorbi subliniindu-vă discursul cu mâinile îl va pune pe interlocutorul dumneavoastră într-o situaţie jenantă. Blocajul braţului va induce subconştientului său faptul că aveţi tendinţa să reacţionaţi fulgerător, ca şi cum aţi vrea să striviţi o muscă pe masa din bucătărie. Un exerciţiu pe care îl repet în fiecare zi, dar fără succes. Blocajul braţelor este şi o postură care se programează în caz de ameninţare fizică sau de violenţă verbală. În programarea neurogestuală, inerţia braţelor este principiul

fulguranţei creatoare, ca în taoism.

Arătătorul prizonier

Şi-a blocat arătătorul drept făcându-l prizonier în mâna stângă, când am început să-l muştruluiesc. Deodată îmi dau seama că adeseori repetă acest gest în prezenţa mea. Mă liniştesc şi-i vorbesc pe un ton mai moderat.

„Stai“, îi spun, „mă duc la restaurant. Nu mă însoţeşti? Fac cinste.“

Fiul meu nu este obişnuit să-mi ţină companie atunci când mă duc în oraş. Zâmbeşte şi-şi eliberează degetul arătător.

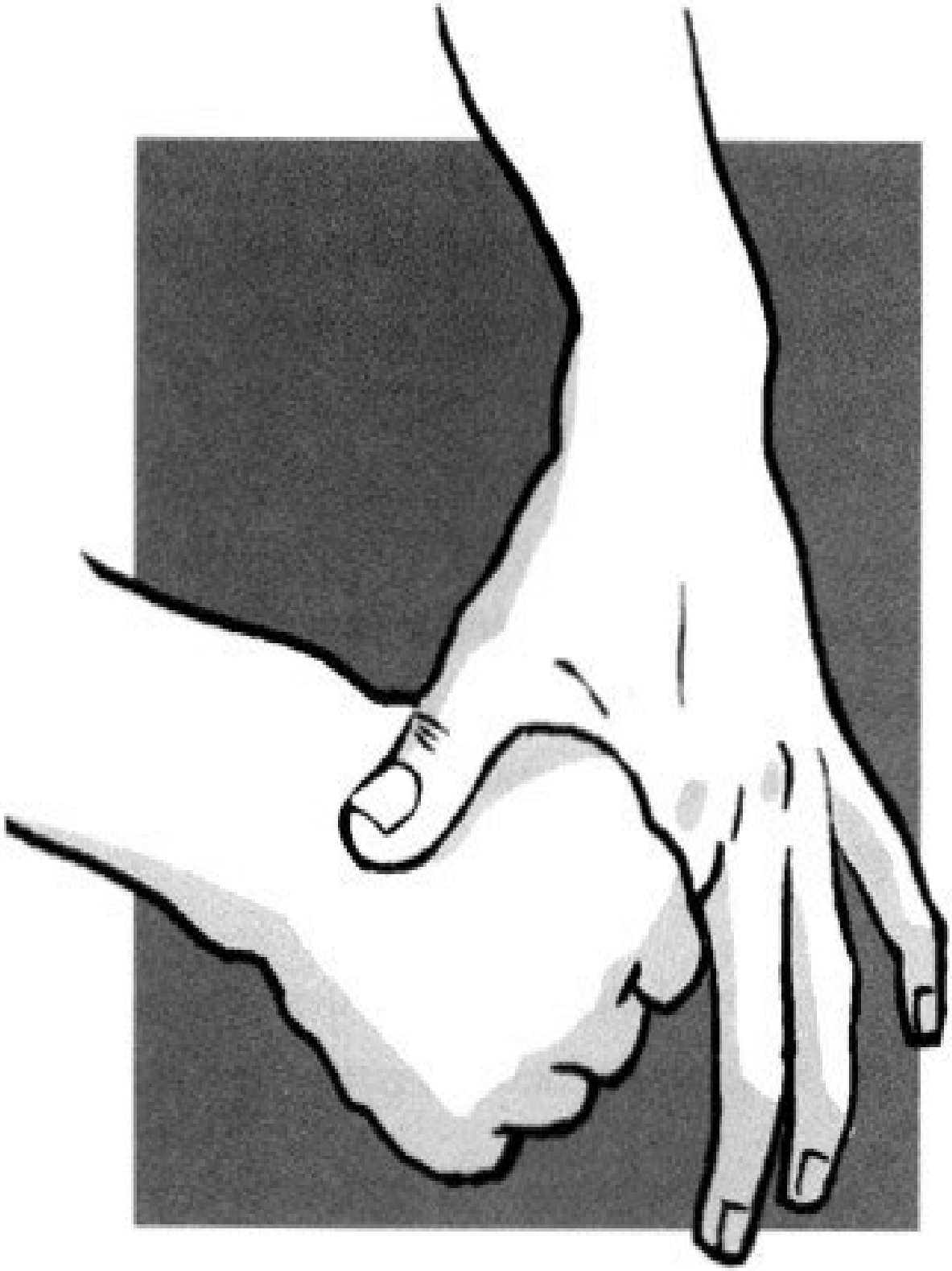
Ancorarea arătătorului stâng

Este o ancorare tipică concupiscenţei. Persoanele geloase reproduc acest tip de ancorare atunci când au impresia că sunt lipsite de un avantaj despre care consideră că li se cuvine; când li se fură din timpul alocat într-o dezbatere publică, de pildă. Să ştiţi că această ancorare este un tic anxiogen. Este bine să-l deprogramaţi, dacă nu vreţi să vă treziţi în cele din urmă cu un ulcer gastric sau cu o altă „bucurie“, din categoria tulburărilor gastrointestinale.

Ancorarea arătătorului drept

Persoana care reproduce o ancorare a indexului drept nu reuşeşte să se afirme. Ea suportă situaţia. Degetul arătător drept este sediul simbolic al stăpânirii de

sine, aşadar, intervenţia gestuală a acestui deget este esenţială în semantica nonverbală. O ancorare bruscă a arătătorului drept indică întotdeauna o lipsă a stăpânirii de sine sau un acces intempestiv de timiditate. Cine nu se stăpâneşte se controlează. Iar controlul presupune o risipă considerabilă de energie, deoarece acţiunea sau reacţia nu este automată.



Dacă această ancorare persistă şi se instalează în comportamentul dumneavoastră, ar trebui avută în vedere deprogramarea ei, deoarece întreţine o timiditate sau un sentiment de inferioritate, care însoţeşte întotdeauna lipsa stăpânirii şi afirmării de sine. Un cod gestual care trebuie clasificat printre agenţii SADE (sentimentul de eşec)!

Antidoturile

Blocajul celor două arătătoare este un puternic antidot împotriva invaziei de tabuuri şi interdicţii înscrise în Supraeu (codul de conduită individual). De asemenea, va întări stăpânirea de sine şi va constitui un anxiolitic (vedeţi în Anexă modul autogen de programare neurogestuală).

Arătătorul-şerveţel

Vă frecaţi adeseori ochiul drept cu dosul arătătorului drept.

„Nu-mi cred ochilor.“ Un obicei care trădează un sentiment de neîncredere.

Vă frecaţi adeseori ochiul drept cu dosul arătătorului stâng.

Sediu al geloziei + imagine paternă = identificare obligatorie cu imaginea tatălui sau cu imaginea autorităţii.

Vă frecaţi adeseori ochiul stâng cu dosul arătătorului drept.

Sediu al imaginii materne (a avea) + stăpânire de sine = nevoie viscerală de a poseda.

Adeseori vă frecaţi ochiul stâng cu dosul arătătorului stâng.

Acest caz trădează o atitudine invidioasă indusă de discursul interlocutorului sau de situaţia trăită.

Când arătătorul-şerveţel devine un tic gestual de tipul unuia dintre cele

prezentate mai sus, este bine să ştiţi semnificaţia ticului respectiv şi, dacă este necesar, să-l decondiţionaţi – dar cum? Exersându-vă rezistenţa la frustrare prin intermediul unui kata gestual.

Scenariul gestual antidot

Pentru a începe kata, împreunaţi palmele ca pentru rugăciune, cu degetele mari sprijinite pe buze. Treceţi apoi la refrenul invariabil al mâinilor încleştate, urmat de o alunecare a palmei stângi peste dosul palmei drepte şi coborârea ei dinspre palma dreaptă, de-a lungul antebraţului drept, până la cot, dacă reproduceţi încleştarea mâinilor pentru „a şti“. Vă opriţi la cotul drept şi lăsaţi antebraţul drept în suspensie, în timp ce palma stângă rămâne lipită de cotul stâng.

Dacă porniţi de la încleştarea palmelor pentru „a trebui“, palma dreaptă se va suprapune pe dosul mâinii stângi, iar palma dreaptă va aluneca pe antebraţul stâng şi-şi va încheia parcursul pe cotul stâng (îndoiala).

Ar trebui să repetaţi de mai multe ori această mişcare complexă păstrând acelaşi ritm de reproducere.

Ce semnificaţie are, mai exact, această suită de gesturi: „Eu îmi ofer (palmele împreunate ca pentru rugăciune) puterea (mâinile încleştate) de decizie (alunecarea palmei drepte sau a celei stângi) de a mă elibera de un gest care reprezintă un eşec (cotul drept)“. În caz contrar, palma dreaptă ajunge la cotul stâng (sediul îndoielii). Este adevărat că indivizii orientaţi spre „a trebui“ întâmpină mai multe probleme când trebuie să scape de îndoielile lor mai degrabă decât de situaţiile de eşec. În schimb, indivizii orientaţi spre „a şti“ nu se îndoiesc suficient, dar se confruntă mai des cu eşecuri.

Arma în funcţie de destinaţie

Tipul se scarpină în cap cu stiloul, creionul, rigla sau un obiect oarecare. Obiectul este o armă simbolică în funcţie de destinaţie, cu care ar dori să vă ucidă. Interlocutorului dumneavoastră nu-i place să fie înşelat de către cineva pe care îl consideră mult mai prost decât el. Adică de dumneavoastră! Un sfat prietenesc: dispăreţi cât mai repede, dacă se poate, găsind o scuză credibilă!

Dacă dumneavoastră sunteţi persoana care se scarpină, să ştiţi că cronofagul care a venit să se instaleze pe teritoriul dumneavoastră vă va face să pierdeţi un timp preţios – şi considerabil. Acest obicei al scărpinării capului cu un obiect oarecare este un fel de chemare la ordine pe care v-o adresaţi dumneavoastră înşivă în circuit închis. Vă aflaţi de cealaltă parte a baricadei, sunteţi persoana inteligentă care trebuie să suporte un idiot.

Oricum, întotdeauna eşti imbecilul celuilalt. Şi într-un caz, şi în celălalt, nu trebuie să vă fac un desen. Aţi înţeles genul de reacţie utilă şi necesară pentru a vă păstra timpul preţios. Dacă vă scărpinaţi în cap, faceţi în aşa fel încât „păduchele“ uman aflat în faţa dumneavoastră să dispară cât mai repede cu putinţă.

Antidotul potrivit se practică în PNG (programare neurogestuală): o afemie a coardelor vocale (întreruperea laringelui), şi se instalează tăcerea dumneavoastră, jenantă, apăsătoare, penibilă pentru cronofagul care este un mare vorbăreţ şi mai ales excesiv de anxios.

Dar ce este afemia coardelor vocale?

În primul rând trebuie să ştiţi că afemia reduce în mod clar efectele poluării

verbale (hărţuire morală, manipulare) ale cărei victime suntem cu toţii, fără să ne dăm seama. Din perspectiva unui interlocutor, atitudinea dumneavoastră va fi interpretată, conştient sau nu, ca o lipsă de respect sau de interes. Să nu uitaţi niciodată faptul că tăcerea este sinonimă cu charisma. În esenţă, este vorba despre tăierea sunetului prin paralizarea coardelor dumneavoastră vocale.

Pentru mai multe detalii, vedeţi Gesturile care vă vor schimba viaţa. Dacă sunteţi deja fericitul proprietar al acestei prime cărţi despre efectele extraordinare ale PNG, nu am să mă apuc să vă repet aceeaşi teorie. Dacă nu, vă recomand cât mai stăruitor cu putinţă să o citiţi. Este uşor de citit, iar ilustraţiile sunt o gură de oxigen pentru acest gen de carte, de multe ori plictisitoare. Mă refer la cele ale confraţilor mei, nu la ale mele, evident.

Atemi

Postura atemi se execută cu latul palmei active. Unii karateka s-au specializat în această tehnică – ei sparg mai multe straturi de pietre sau de cărămizi cu mâinile goale.

Dacă aveţi obiceiul să imobilizaţi latul unei palme cu cealaltă, nu sunteţi neapărat o gazdă prietenoasă, nici un interlocutor afabil. Mâna este sediul simbolic al comunicării interindividuale. Iar al dumneavoastră, în cazul în care reproduceţi în mod regulat această ancorare, este mai degrabă primitiv. E posibil să fiţi ostil sau deranjat de o situaţie pe care sunteţi obligat să o suportaţi.

Dacă mâna dumneavoastră stângă vă imobilizează latul palmei drepte, vă evidenţiaţi lipsa de disponibilitate. Latul palmei este asemenea unui cuţit, topor sau sabie. Taie. Gest de agresivitate latentă, mâna stângă împiedică mâna dreaptă să lovească inamicul.

Dacă mâna dumneavoastră dreaptă imobilizează latul palmei stângi, acest lucru poate avea o cu totul altă semnificaţie. Este posibil ca teama închipuită de o agresiune fizică să fie inclusă pe lista anxietăţilor de care suferiţi.

Întotdeauna ne apărăm cu braţul stâng şi atacăm cu braţul motor. Atenţie! Mentalul dumneavoastră poate vira spre catastrofism militant!

Acest refren gestual este adeseori considerat a fi invariabil. Într-adevăr, dacă vă străduiţi să reproduceţi la scurtă distanţă cele două versiuni, veţi constata în cazul uneia dintre posturi un confort pe care în cealaltă postură nu-l veţi resimţi. Blocajul atemi este înrudit cu ancorarea încheieturii mâinii, care este un refren gestual invariabil.

Să rezumăm!

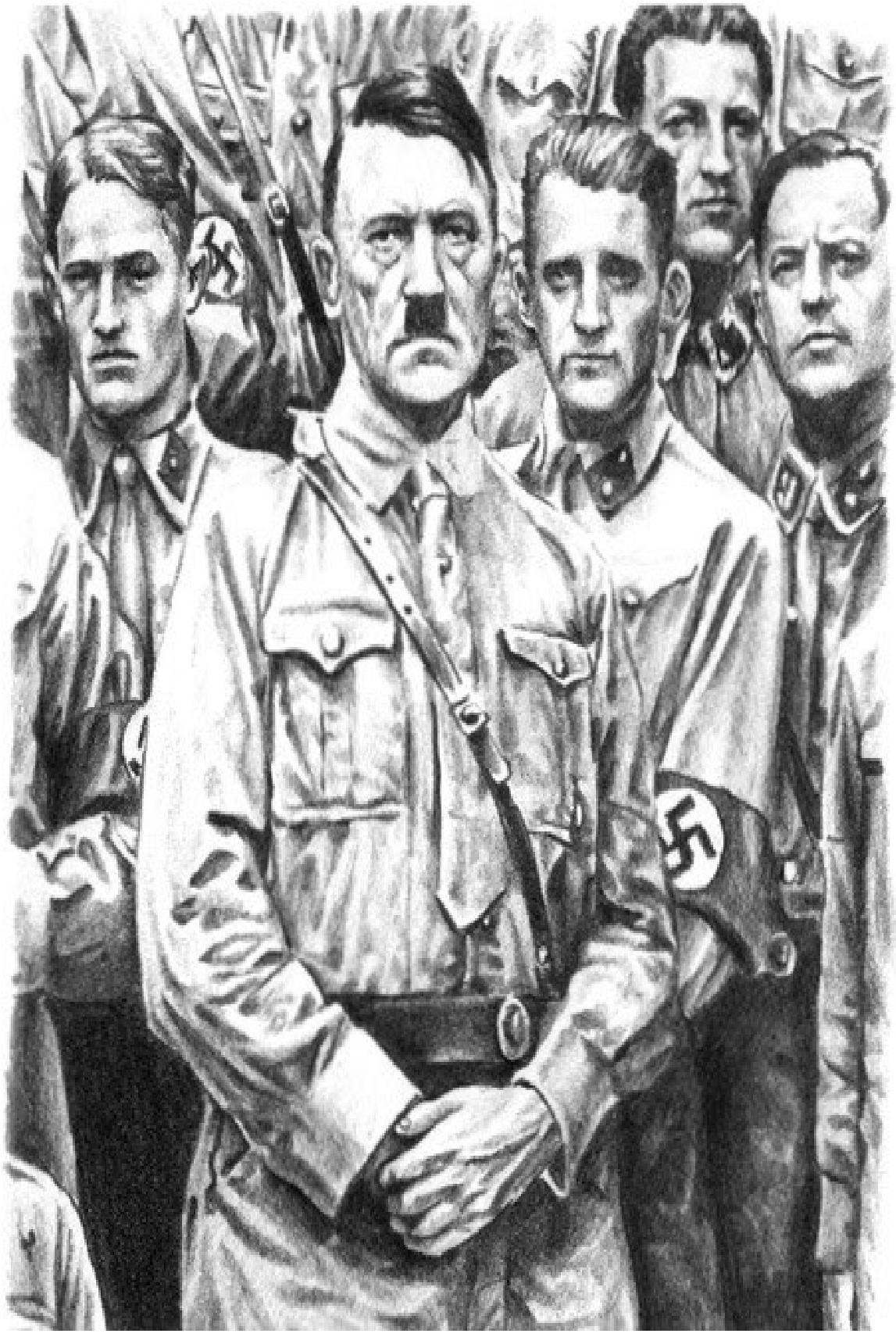
Prin urmare, dacă mâna dumneavoastră stângă imobilizează latul palmei drepte, atunci înseamnă că, în general, nu prea sunteţi disponibil.

Dacă mâna dumneavoastră dreaptă este cea care imobilizează latul palmei stângi, înseamnă că sunteţi mai curând anxios sau nesigur.

În ambele cazuri, acest refren gestual trebuie eliminat din arsenalul dumneavoastră gestual. Nu este un semn de distincţie, chiar dacă îl puteţi remarca la unii „mari“ oameni de stat, care simulează o demnitate riguroasă, precum şi la alte personaje de tristă amintire.

Persoanele care preferă postura atemi nu îşi imobilizează aproape niciodată în acelaşi mod încheietura palmei – execută postura atemi sau imobilizează încheietura palmei, însă rareori ambele. Repet: ancorările „atemi“ sunt pentru

agresivii latenţi sau declaraţi. Ancorările încheieturii palmei sunt pentru anxioşi.



Prin urmare, ştiţi ce aveţi de făcut dacă sunteţi un adept al posturii atemi! Conştientizaţi gestul atunci când îl reproduceţi şi în faţa cui? Şi fugiţi...

Balanţa

Este un test elementar care se practică folosind cântarul dumneavoastră din baie. Îl aşezaţi pe masa din bucătărie sau pe birou şi apăsaţi fiecare deget mare pe rând, cu toată forţa umărului corespunzător. Astfel veţi măsura gradul de energie motrice (GEM) al ambelor degete mari. Veţi observa că uneori există diferenţe ponderale foarte mari între cele două degete. Aceste diferenţe nu sunt întotdeauna justificate de lateralitatea dumneavoastră (dreptaci sau stângaci). Dreptaciul ar avea în mod automat un deget mare mai puternic la mâna dreaptă. Dacă sunteţi un tip creativ, orientat spre imaginaţie, degetul mare stâng îl va surclasa pe cel drept, indiferent de lateralitatea dumneavoastră. Dacă sunteţi orientat spre motivaţii profesionale, ambiţii sau carieră, degetul dumneavoastră mare drept va fi mai energic decât stângul. Atenţie, totuşi! Dacă suferiţi un eşec sau parcurgeţi o perioadă de incertitudine pe plan profesional, veţi constata că diferenţa dintre greutatea celor două degete mari se va accentua. Din punct de vedere statistic, dreptacii care parcurg o perioadă de şomaj prelungit au aproape întotdeauna un deget mare drept mult mai slab decât cel stâng. Energia dorinţei, în sensul larg al cuvântului, este scăzută. La testul balanţei, un GEM (gradul de energie motrice) al degetului mare drept mai crescut decât al celui stâng indică o motivaţie foarte accentuată. Grade de energie motrice (GEM) similare indică faptul că instinctul de supravieţuire funcţionează într-un mod complet echilibrat. O diferenţă a GEM de peste 10% între degetul drept şi cel stâng trădează o frustrare semnificativă, însoţită de o scădere a instinctului de supravieţuire. Conştientizarea unei tulburări este întotdeauna benefică.

Dacă greutatea degetului meu mare stâng este de 15 kg, iar a celui drept este de 9 kg, este suficient să calculez astfel 9:24 = 0,375 şi 15:24 = 0,625. Prin urmare, sunt lipsit de motivaţie. Instinctul meu de supravieţuire este foarte scăzut.

Balonul captiv

Sunt încântat de complimentele pe care interlocutorul mi le adresează cu multă subtilitate. Miere pe tartina cu unt care-mi serveşte drept ego! Labele picioarelor mi se agaţă de picioarele scaunului. Va accepta să semneze nenorocitul ăsta de contract, astfel încât să pot termina scrierea unui proiect pe care-l îndrăgesc? Ei bine, nu! Complimentele erau un fel de aperitiv care-mi era destinat pentru a mă face să înţeleg că proiectul nu fusese pe placul comitetului său editorial, dar că ar putea colabora cu mine pe alte subiecte. „Ar putea“ – am înţeles corect? Condiţionalul este timpul găurii negre – absoarbe materia (speranţa), o face bucăţele şi o distruge.

Sunteţi aşezat (într-o poziţie incomodă), labele picioarelor vi se agaţă de picioarele scaunului, în timp ce mintea dumneavoastră tinde să se înalţe în stratosferă. Este o modalitate de a vă ancora sau de a lansa eul pe orbită în jurul propriului buric. Balonul captiv. În orice caz, acesta nu este un semn bun. Trebuie să încheiaţi întâlnirea sau să plecaţi cât mai repede.

Continuarea şi sfârşitul dramei! Înainte de a mă anunţa cum stă treaba, şi-a încrucişat degetele sub bărbie, cu ambele arătătoare duse la gură[16]: semnalul este la fel de evident ca un turn infernal. Asta înseamnă că interlocutorul meu se pregăteşte să-mi facă o figură. Picioarele mele renunţă la picioarele scaunului pe care stau şi îmi reproşez mental faptul că am fost destul de prost încât să cred că proiectul va avea succes. Picioarele mă avertizaseră asupra capcanei chiar de la începutul conversaţiei noastre.

Ghinion! Postura balonului captiv este devalorizantă – vă diminuează în ochii interlocutorului dumneavoastră. Dacă vă daţi seama că o reproduceţi, trebuie imediat să vă programaţi un blocaj al cizmei (înrădăcinarea picioarelor pe sol) astfel încât să contracaraţi acest tic gestual poluant pentru stima de sine. Postura balonului captiv face parte din registrul posturilor SADE (vizând, mai precis, sentimentul eşecului). Pentru programarea blocajului cizmei, vedeţi Anexa – veţi găsi modalitatea de a-l induce într-o manieră independentă.

Barbişonul (arătătorul)

Indexul este plasat sub buza inferioară, celelalte degete formând un fel de „barbişon“ ce ascunde bărbia. Este vorba despre un index suspicios şi foarte sceptic. Gestul este suficient de preţios pentru a se situa la limita caricaturii. Nu am observat vreo diferenţă semnificativă între stânga şi dreapta. Persoanele surprinse în această postură au mai cu seamă un aer de importanţă şi sunt psihorigide.

Arătătorul drept sau arătătorul stâng?

Indexul-barbişon drept indică în primul rând un individ sceptic. Nimic nu pare să-i fie pe plac, nici o teorie nu are valoare dacă nu provine de la el sau de la cei din anturajul său. Trebuie să se facă o deosebire între cei care recurg la postura indexului în mod ocazional şi cei care o folosesc în mod sistematic.

Dacă faceţi parte din a doua categorie, scepticismul dumneavoastră vă poate proteja de o naivitate subiacentă, caz în care nu schimbaţi nimic, indexul protejându-vă împotriva propriilor slăbiciuni. Dar dacă această atitudine mentală vă deranjează sau vă devalorizează în ochii interlocutorilor, puteţi modifica postura indexului-barbişon adoptând sprijinul în labă de animal, un cod gestual al principiului MEC care indică stăpânirea de sine. Este indicat şi semicadrul, deoarece oferă imaginea încrederii în sine.

Indexul-barbişon stâng traduce o retragere şi o suspiciune. Interlocutorul este neîncrezător în ceea ce spuneţi. Dacă dumneavoastră sunteţi persoana care reproduce gestul, să ştiţi că sistemul de apărare vă este activat. Se încearcă influenţarea sau punerea dumneavoastră sub presiune.

Dacă sunteţi de părere că acest cod gestual vă defavorizează, vă ofer următorul sfat: sprijinul în labă de animal sau semicadrul sunt alternative care vă vor oferi o imagine cu un plus de valoare.

Acest refren gestual clasic este alternativ şi, prin urmare, este legat de o anumită situaţie sau de un anumit context. De asemenea, este posibil să adoptaţi întotdeauna aceeaşi postură de aceeaşi parte, trecând de la alternanţa reacţională la refrenul invariabil distributiv al personalităţii dumneavoastră.

Indexul-barbişon drept va trăda în acest caz un temperament sceptic blindat de propriile îndoieli. Totul este fals în esenţă, adevărurile sunt minciuni deghizate, oamenii caută să vă facă să credeţi lucruri incredibile, să înghiţi orice, dar scepticismul dumneavoastră militant vă protejează.

Indexul-barbişon stâng indică un personaj neîncrezător – limita securitară paranoidă. Acesta se va lăsa înşelat de către tot felul de şmecheri pe care îi atrage fără voia lui. Cu cât există mai multe încuietori la uşa apartamentului dumneavoastră, cu atât mai mult riscaţi să fiţi victima unui furt, un lucru care vi se va părea evident. Hoţii nu sunt mai proşti decât dumneavoastră. Ei se îndoiesc că aţi spori numărul de încuietori dacă nu aţi avea ceva de valoare.

Barometrul

O chestiune prealabilă: programarea neurogestuală – pe scurt, PNG – se bazează în principal pe programarea unor condiţionări active pe care le numesc blocaje ideomotoare. Mai clar spus, aceasta înseamnă că pumnul pe care îl închideţi în mod natural este paralizat, nu se mai poate deschide spontan şi serveşte drept arbitru pentru ceea ce simţiţi. Cum? Veţi vedea citind mai departe.

Dintre toate blocajele identificate în PNG – câteva sute –, există două care sunt uşor de învăţat şi pe care le predau de obicei la începutul unui stagiu. Este vorba despre blocajul pumnilor, mai întâi stângul şi dreptul separat, apoi blocajul ambilor pumni. O etapă prealabilă indispensabilă! Evident, trebuie să posedaţi codul de acces, blocajul ocular, pentru a putea deprinde aceste blocaje foarte speciale care sunt blocajele pumnilor.

Blocajul pumnului stâng ajută la stimularea empatiei, intuiţiei sau instinctului dumneavoastră în funcţie de un context foarte specific. De exemplu, şeful care vă solicită un efort, ceea ce înseamnă ore suplimentare neplătite. Este inflexibil? Încearcă să vă manipuleze cu blândeţe pentru a stoarce lămâia pe care o reprezentaţi în ochii lui? Este un manipulator pervers care încearcă să vă pună într-o situaţie instabilă, cu intenţia de a vă trage preşul de sub picioare?

Femeia frumoasă cu care tocmai aţi făcut cunoştinţă este disponibilă din punct de vedere sentimental sau doar încearcă să vă facă să credeţi acest lucru? Este cochetă sau îndrăgostită?

Clientul dumneavoastră intenţionează să cumpere sau încearcă să vă tragă de limbă pentru a compara preţurile cu reprezentantul concurenţei, care tocmai a ieşit din biroul lui?

Cum ar putea corpul dumneavoastră să ştie toate acestea şi, în plus, să transmită informaţia către câmpul mental fără a interfera cu emoţiile sau cu sentimentele dumneavoastră? Pare de domeniul magiei! Câtuşi de puţin – este doar un mod de comunicare introspectiv între corp şi conştiinţă şi poartă numele de marker somatic. O reacţie corporală menită să vă semnaleze tipul de comportament pe

care trebuie să-l adoptaţi: atac, fugă sau neutralitate.

Catalepsia programată a pumnului stâng este barometrul corporal al unei eventuale intruziuni sau agresiuni verbale din partea unui interlocutor. De îndată ce vă aflaţi în prezenţa celuilalt, este suficient să executaţi un blocaj al pumnului stâng – desigur, într-un mod foarte discret.

Cum de este posibil acest „miracol“? Pur şi simplu pentru că pumnul dumneavoastră stâng se va deschide dacă nu este vorba despre o farsă şi va rămâne închis în cazul în care empatia dumneavoastră a detectat o fraudă în diferiţii parametri nonverbali ai interlocutorului: tonul vocii, micromesaje mimice, posturi ale corpului, nelinişte sau inerţie corporală, poziţia picioarelor sau a tălpilor etc.

„Eu sunt expert“, susţine „expertul“ în timp ce-şi limitează expertiza mişcând mâinile de la stânga la dreapta. Staţi faţă-n faţă. Subconştientul dumneavoastră înregistrează micromesajul fără ştirea conştienţei. Informaţia se adaugă altor semnale contradictorii (vizuale, auditive, olfactiv-subliminale, semantice) şi pumnul dumneavoastră drept rămâne într-o stare cataleptică. Tocmai aţi câştigat un timp apreciabil. Expertul autodesemnat este un incompetent, indiferent dacă are tot felul de diplome! Vă amintiţi brusc de o întâlnire urgentă: „Trebuie să vă las acum – ne mai auzim, da?!“

Acest tânăr chipeş care vă dă gata, aşezat în dreapta dumneavoastră, pare că are de gând să vă seducă. Aţi încrucişat spontan picioarele, stângul peste dreptul. Degetele de la piciorul stâng sunt orientate în direcţia lui. Face şi el la fel, încrucişându-şi picioarele, stângul peste dreptul. Laba piciorului său nu este orientată în direcţia dumneavoastră. Nu e semn bun. Îşi petrece timpul făcând ca şi cum... pentru a vă da impresia că... Nu vă place decât pe jumătate. Dacă ar fi fost cuprins de pasiune, şi-ar fi încrucişat dreptul peste stângul, cu laba piciorului îndreptată în direcţia dumneavoastră. În plus, îşi încrucişează braţele în timp ce vorbeşte cu dumneavoastră. Propuneţi-i să schimbaţi locurile şi aşezaţi-vă la tribord! Să presupunem că acceptă schimbarea locurilor. Dacă vârful piciorului său va fi orientat spre exterior (piciorul drept încrucişat peste stângul), veţi avea dovada clară că vă pierdeţi vremea. Dacă refuză să-şi schimbe locul, ridicaţi-vă şi lăsaţi-l în plata Domnului fără nici un regret – este un maniac.

Bizonul

Cu capul plecat, cu fruntea înainte, ca un bizon, şi cu privirea neîncrezătoare aruncată pe furiş, este gata să încaseze loviturile. Fruntea aplecată, gata de luptă. Muşchii braţelor sunt deja contractaţi, picioarele uşor depărtate, iar corpul îi este înclinat spre betonul pe care îl izbeşte cu picioarele.

Subiectul este aşezat. Este o atitudine agresivă, după cum probabil aţi ghicit. Când nu te simţi în largul tău sau te confrunţi cu o situaţie deosebit de jenantă, dai capul pe spate. Însă pleci fruntea atunci când trebuie să înfrunţi un adversar combativ. În om există întotdeauna ceva de taur sau de bizon, după cum doriţi. Cum să eviţi lupta? Cum să calmezi o situaţie care se anunţă explozivă? Folosind eschiva toreadorului.

O rotaţie discretă a trunchiului spre stânga, indiferent dacă sunteţi dreptaci sau stângaci, îi va indica în mod subtil adversarului dumneavoastră, la nivel inconştient, faptul că refuzaţi lupta. Simplu, ieftin şi uşor de reţinut! La fel şi în cazul în care confruntarea se desfăşoară într-un loc public şi vă aflaţi în picioare, faţă în faţă. Întotdeauna ne retragem prin stânga şi atacăm printr-o retragere a bustului spre dreapta. Logică formală! În cazul în care corpul dumneavoastră vă antrenează spre dreapta, veţi da de înţeles că vreţi să vă bateţi. Pe propriul risc! În caz contrar, pentru ieşirea de urgenţă, este suficient să efectuaţi o uşoară rotaţie spre stânga.

Blufeurul (arătătorul)

Indexul ascunde buzele celui pe care îl observaţi, substituindu-se, parcă, acestora. Buza superioară este sediul simbolic al minciunii sau al furiei, după caz. Buzele sunt sediul plăcerii. Atingerea buzelor este un gest de fericire, dar şi un micromesaj de la subconştientul dumneavoastră pentru conştiinţele implicate, adică a dumneavoastră şi a interlocutorului. Arătătorul blufeur este tipic unui comportament de impostură, atunci când ticul este reprodus la o întâlnire faţă în faţă.

Arătătorul blufeur stâng

Arătătorul stâng este sediul simbolic al geloziei – asociat cu plăcerea pe care o reprezintă buzele, această întâlnire senzuală se poate traduce prin plăcerea de a-ţi poseda sau deposeda aproapele. În ambele cazuri, aproapele rămâne hoţul târgului. Când indexul stâng ascunde buzele, gestul scoate în evidenţă o atitudine de invidie. Această postură indică, de asemenea, un sentiment de frustrare. Personal, când îmi recitesc textul pe monitorul computerului, folosesc mai curând indexul stâng. Sunt oare frustrat? Da, sunt. Frustrat că nu pot să scriu mai bine, că nu reuşesc să mă ridic la înălţimea vreuneia dintre somităţile literaturii ale căror degete magice au creat texte sublime.

Indexul blufeur drept

Arătătorul drept disimulator trădează un personaj care va încerca să-şi folosească influenţa pentru a vă determina să-i acceptaţi condiţiile, chiar dacă sunt inacceptabile. Escrocii abuzează de acest refren gestual alternativ şi într-un sens, şi în celălalt. La fel şi corupătorii.

În cazul în care vă surprindeţi reproducând indexul blufeur stâng sau drept, conştientizaţi mesajul pe care îl transmiteţi interlocutorului dumneavoastră şi îndepărtaţi degetul de gură. Evident, dacă indexul blufeur a devenit un tic gestual de care nu puteţi scăpa, indiferent dacă sunteţi sau nu impostor, va fi necesar să deprogramaţi de urgenţă acest gest ce vă afectează credibilitatea în ochii celor pe care doriţi să-i convingeţi într-un sens sau altul. Indiferent dacă este vorba despre escrocherie sau corupere, e mai bine să faceţi acest lucru fără a vă anunţa intenţia gestual. Iar dacă vi se pare că vă spun baliverne, e pentru că sunteţi cu adevărat un impostor. Eu nu mai acord importanţă indexului blufeur, pe care l-am păcălit cu propriile arme. O adevărată plăcere! Indexul blufeur este folosit şi de marii blufeuri şi de alţi jucători de poker, după cum sugerează şi numele.

Bretelele

Ancorarea palmelor la subsuori

„Crezi că această ancorare se reproduce întotdeauna sub aceeaşi axilă?“ mă întreabă un cursant.

Nimic nu mă enervează mai mult decât cursanţii care mă tutuiesc din prima clipă. Probabil am o figură care nu inspiră deloc respect.

„Întotdeauna există o postură mai confortabilă decât cealaltă, atunci când sunt alternative. Dacă aveţi tendinţa de a prefera axila stângă, veţi fi mai încrezător decât în caz contrar.“

„Mda! Însă depinde şi de felul în care îţi încrucişezi braţele. Poţi să mă tutuieşti, dacă vrei.“

„N-am chef!“

Nu renunţă şi nu greşeşte întru totul. Este ofensiv şi mereu va tinde să-şi blocheze pieptul cu braţul stâng şi să-şi folosească palma dreaptă pentru a-şi susţine discursul.

Teoretic aveţi dreptate, dar în realitate vă înşelaţi. Am observat persoane defensive a căror palmă dreaptă se refugia sub axila stângă – şi invers în cazul persoanelor ofensive. De fapt, este o chestiune de alegere a celor cinci simţuri. Este vorba despre testul care vă cere să eliminaţi pe rând câte un simţ, astfel încât la sfârşitul jocului să păstraţi doar unul. Persoanele care păstrează vederea la urmă sunt pesimiste, adică 80% din populaţie. Raportul dintre această alegere a simţurilor şi palma stângă sub axila dreaptă este de 2 la 3.

Asta îl reduce la tăcere. Prin aceasta îi explic demersul analogic. Se compară două lucruri care nu au nimic în comun şi se încearcă stabilirea unei legături pentru a se obţine un instrument de evaluare.

Reproducerea indicată mai sus este o variantă. Cine o reproduce este în primul

rând deprimat. Degetele mari ridicate în această poziţie indică faptul că moralul său este la pământ.

Axilele sunt sediul optimismului – la stânga – şi al duşmanului său declarat – pesimismul. „De ce nu invers?“ – mă întreabă pisălogul de serviciu în timpul unei conferinţe. Într-adevăr, de ce nu? Poate pentru că partea stângă a creierului raţionalizează, iar realismul nu este niciodată prea departe de pesimism. Poate pentru că partea dreaptă a creierului imaginează, iar sentimentele sunt preferate în culori decât în alb şi negru. De reţinut faptul că emisfera stângă a creierului comandă partea dreaptă a corpului – şi invers.

Vă subtitraţi discursul cu palma stângă, în timp ce mâna dumneavoastră dreaptă se refugiază sub umărul stâng, cu palma lipită sub axilă. Gestul este reactiv şi liniştitor, deoarece palma intră în contact cu bătăile inimii dumneavoastră. Palma dreaptă protejează inima şi îşi recapătă forţele. Aşa cum am spus, axila stângă este sediul simbolic al optimismului. Ofensivii şi defensivii obişnuiesc să-şi încrucişeze braţele lipindu-şi palmele de coaste. Cu toate acestea, persoana ofensivă îşi va lipi mai uşor palma dreaptă de partea stângă, în timp ce palma stângă se va aşeza pe bicepsul drept, care, din punct de vedere simbolic, este sediul dinamismului. În schimb, persoana defensivă îşi va lipi palma stângă de partea dreaptă a corpului şi îşi va ancora palma dreaptă de bicepsul stâng, sediul simbolic al instinctului de supravieţuire.

Persoana ofensivă este în general mai încrezătoare sau mai entuziastă decât persoana defensivă, care este mai rezervată. În plus, individul ofensiv este mai predispus unor probleme cardiace în comparaţie cu cel defensiv.

Variantă: cele două palme lipite sub axile, braţele încrucişate

Cu toate acestea, încrucişarea ofensivă sau defensivă în care palmele sunt lipite de ambele coaste trădează o situaţie stresantă: sentimentul de a fi înţeles greşit de către anturajul dumneavoastră sau de a fi victima unei respingeri de moment, impresia experimentării pentru a nu ştiu câta oară a unei situaţii de eşec, nevoia unei destinderi pentru a evita decompensarea.

Daniel îşi încrucişează adeseori braţele, cu degetele mari ridicate şi palmele lipite sub axile. Doi dintre subordonaţii săi pălăvrăgesc în faţa automatului de cafea.

– Daniel pare în mare formă.

– Păi cred şi eu! A ieşit din spital.

– Pe bune?

– Zvonul e grozav – Daniel e superiorul meu ierarhic, iar dacă renunţă, urc o treaptă. A făcut o depresie severă. Se aude că va fi transferat la administraţia comercială a grupului.

– Un ratat, ce mai!

– Poţi spune şi aşa.

– Nu uita că obiectivele din acest an sunt departe de a fi atinse în departament.

– Mă gândeam să-i aranjez un mic accident pentru a-i grăbi plecarea. Este şeful meu de echipă. Trebuie spus că, în domeniul securităţii, viaţa e grea.

Iată o bună modalitate de a-ţi ridica umerii pentru a da impresia că ai prestanţă. Paradoxal! Această atitudine, tipică adolescenţilor, poate fi simptomatică pentru surmenaj. O conduită care apare în general la persoanele copleşite de responsabilităţi ce le depăşesc nivelul de competenţă. Este numită şi „boala managerilor“. Foarte vizibilă în toate şedinţele de analiză comercială!

În programare neurogestuală

Această variantă este un antidepresiv eficient atunci când este programată în blocaj ideomotor. Palmele lipite de coaste liniştesc mintea. Această postură stimulează capacitatea de detaşare.

Insist să vă amintiţi faptul că există o mare diferenţă între postura reacţională şi blocajul ideomotor. Acesta din urmă drenează o energie revigorantă ce întăreşte inevitabil moralul soldăţeilor de plumb care sunt neuronii. Blocajul palmelor lipite de coaste este puţin practicat, fiind înlocuit de un blocaj al cizmei (vedeţi Anexa).

Capul spre stânga

Preţ de o clipă, fata îşi înclină capul într-o parte. Doar o clipă. În stânga! Vă transmite un mesaj rapid pentru a vă semnala că vă place. Drumul e liber. Mda! Însă vă aflaţi la birou, iar noua secretară este foarte tânără, pe când dumneavoastră vă apropiaţi de cincizeci de ani, jumătate de secol. Sunteţi căsătorit de trei decenii cu aceeaşi soţie şi aveţi doi copii care nu reuşesc să mai termine facultatea. Apropo, fiica dumneavoastră mai mare are probabil cam aceeaşi vârstă ca şi frumoasa blondă pe care directorul de resurse umane a angajat-o pentru dumneavoastră, afurisitul. Doar un mic detaliu: fata poartă un inel pe arătătorul stâng şi altul pe degetul mic drept.

Aţi observat cu siguranţă că toţi copiii adoptă acest cod gestual deosebit, înclinarea capului, pentru a-i seduce pe adulţi. Este echivalentul urechilor lăsate în jos în cazul câinilor. Dacă secretara dumneavoastră reproduce acest tip de mesaj de mai multe ori la prima întâlnire, iar dumneavoastră nu reacţionaţi imediat, veţi fi catalogat drept „prostu, satului“, perversul de serviciu sau chiar mai rău. Dar problema e că-i sunteţi credincios soţiei dumneavoastră. Prin urmare, va trebui să activaţi scuturile.

În primul rând, când vă adresaţi ei, păstraţi întotdeauna o distanţă mai mare de 1,20 m. Dincolo de această limită, mirosurile sentimentelor dumneavoastră sunt instantaneu decodificate de rinencefalul ei (formaţiuni ale creierului care asigură simţul mirosului, fie el conştient sau subliminal). Imboldul dumneavoastră sexual, de exemplu, va fi imediat perceput de către subconştientul ei. Intuiţia îi va spune că nu vă este indiferentă, iar un mecanism biochimic îi va spori instinctiv nivelul de senzualitate gestuală. O balansare puţin mai accentuată a feselor atunci când iese din biroul dumneavoastră, de exemplu. Este frumos de privit, dar, credeţi-mă, face rău la respiraţie.

Or, pentru ea, dumneavoastră reprezentaţi prada ideală: situaţie bună, bărbat bine şi matur, siguranţă materială, o maşină frumoasă, vacanţe exotice etc., chestii pe care ea nu şi le va putea permite din salariul ei insignifiant de secretară

debutantă. Nici dacă se mărită cu prietenul ei care este deja în şomaj, după ce şi-a înmulţit stagiile de voluntariat. Iar viaţa amoroasă a unei femei este atât de scurtă, fără a mai pune la socoteală faptul că frumuseţea nu se ţine cu salată, cum îi repetă maică-sa, divorţată de mai multe ori.

În ceea ce priveşte cele două inele, vă traduc imediat ipoteza digitală: invidioasă şi ambiţioasă! Dacă cedaţi, veţi regreta până în ultima clipă a vieţii dumneavoastre mizerabile – şi, cine ştie, poate chiar şi după aceea. Este o ahtiată după diamante, iar dumneavoastră veţi fi un încornorat neputincios! Este doar o mică avertizare destinată bărbaţilor adulţi, dar nu încă suficient de copţi.

Cătuşele

Sunt pe cale să negociez o carte cu un nou editor. Întâmplarea se petrece într-un trecut pe care aş prefera să-l dau uitării. Este gata să-mi semneze un contract cu un avans derizoriu, ceea ce, în sine, este deja un semn rău. Şi când spun derizoriu, este mai rău decât vă gândiţi. Imaginaţi-vă: 5 000 de franci de încasat pentru un manuscris de 250 de pagini. Trei luni de muncă pentru te miri ce. Îmi încrucişez încheieturile mâinilor de mai multe minute, dar semnez condamnarea la o moarte anunţată a unei cărţi care va fi răstignită în lipsa autorului ei. Una dintre cărţile mele ratate! Am avut şi câteva de genul ăsta, ca orice scriitor care se respectă. Cum ar fi, în mediul cinematografic, filmele de categorie Z – turnate pe fugă şi neprelucrate. Ceva asemănător există şi în mediul editorial. Trebuie să supravieţuim în această lume chinuitoare.

Vă surprindeţi încrucişându-vă încheieturile mâinilor cu pumnii strânşi, ca şi cum aţi fi încătuşat. Sunteţi deja prizonierul unui viitor ce se anunţă mai carceral decât închisoarea care vă aşteaptă. Trebuie să încercaţi imediat o evadare, reconsiderându-vă statutul sau printr-o detaşare de urgenţă.

Dacă aş fi urmat sfatul corpului meu (încheieturile mâinilor încrucişate), aş fi evitat un eşec profesional şi o rentabilitate la fel de nulă ca şi cartea cu pricina. S-a vândut atât de prost, încât ar fi trebuit să-i înapoiez editorului cei 5 000 de franci, dacă mi-ar fi fost milă de el. Dar cum să ai milă de un editor? Este ca şi cum aţi împrumuta bani bancherului dumneavoastră.

Cizmarii au întotdeauna încălţările rupte. Nu vă spun nimic nou, sper. Dar care este mesajul predictiv al încheieturilor încrucişate? Avem aici de-a face cu o frustrare în raport cu rezultatul aşteptat, atunci când gestul este reprodus într-un context cu miză profesională. Cu totul altfel stau lucrurile într-o atmosferă de seducţie amoroasă, aşa cum arăt în utilizarea blocajului neuroprogramat.

Când observaţi la celălalt acest cod gestual, care este încheietura dominantă?

Încheietura stângă este dominantă

Persoana respectivă se simte într-o situaţie de eşec în faţa exigenţelor dumneavoastră.

Încheietura dreaptă este dominantă

Persoana respectivă nu are încredere în dumneavoastră, dar se supune autorităţii pe care o reprezentaţi, perfect conştientă că se va păcăli.

În PNG

Utilizarea blocajului cătuşelor, deci inducerea unei catalepsii, indiferent de încheietura dominantă, indică gestual o supunere frauduloasă faţă de interlocutorul dumneavoastră. Atitudine gestuală manipulatoare, acest cod poate da impresia că sunteţi de acord cu celălalt, când de fapt... Nu-i deloc aşa! Adversarul trebuie indus în eroare atunci când nu dispui de argumente pentru a domina dezbaterea. Nici măcar gesturile nu spun întotdeauna adevărul. Blocajul

cătuşelor este şi o atitudine foarte masochistă care funcţionează foarte bine în situaţii de seducţie. Încheieturile sprijinite pe genunchi, picior peste picior şi cu palmele atârnând în gol. Dacă stăpâniţi blocajul cătuşelor, puteţi fi sigur că va ceda. Micromesajul este foarte senzual şi absolut machiavelic.

Cârligul dublu

*Palmele se prind una de alta prin intermediul degetelor, lipite şi agăţate ca nişte cârlige. Încerc cu greu să văd care parte este dominantă, atât de mult îşi răsuceşte palmele. Şi începe cu nenorocirea haitienilor din Port-au-Prince de parcă ar vorbi despre masacrarea unor foci pe o banchiză. „Ar trebui să mergeţi acolo pentru a-i ajuta pe oamenii aceia sărmani“, îi sugerez eu, ipocrit. Este adevărat că e extrem de bogată şi se laudă mereu că desfăşoară acţiuni de caritate în locuri unde suferinţa îi loveşte pe amărâţi... Dar să nu amestecăm merele cu portocalele. „Am trimis un cec la ONG-ul ***“, îmi replică ea. Refuză să-mi dezvăluie suma, astfel încât nu e nevoită să spună o minciună mare. Bănuiesc deja că cecul nu a fost încă expediat. Intenţia contează.*

Decriptare gestuală! În cele din urmă, cârligul dublu: palma dreaptă peste palma stângă.

S-ar zice că îi este teamă să nu treacă neobservată. Gest de compasiune în unele cazuri, cârligul dublu este mai cu seamă un refren gestual propriu persoanelor care extrag o justificată mândrie din statutul lor social. Este un tic gestual invariabil care indică un personaj aflat între limitele înguste ale unei cenzuri sufocante şi liniştitoare în acelaşi timp. Interdicţiile şi tabuurile îi încorsetează moralitatea, pe care se poate baza atunci când îi convine.

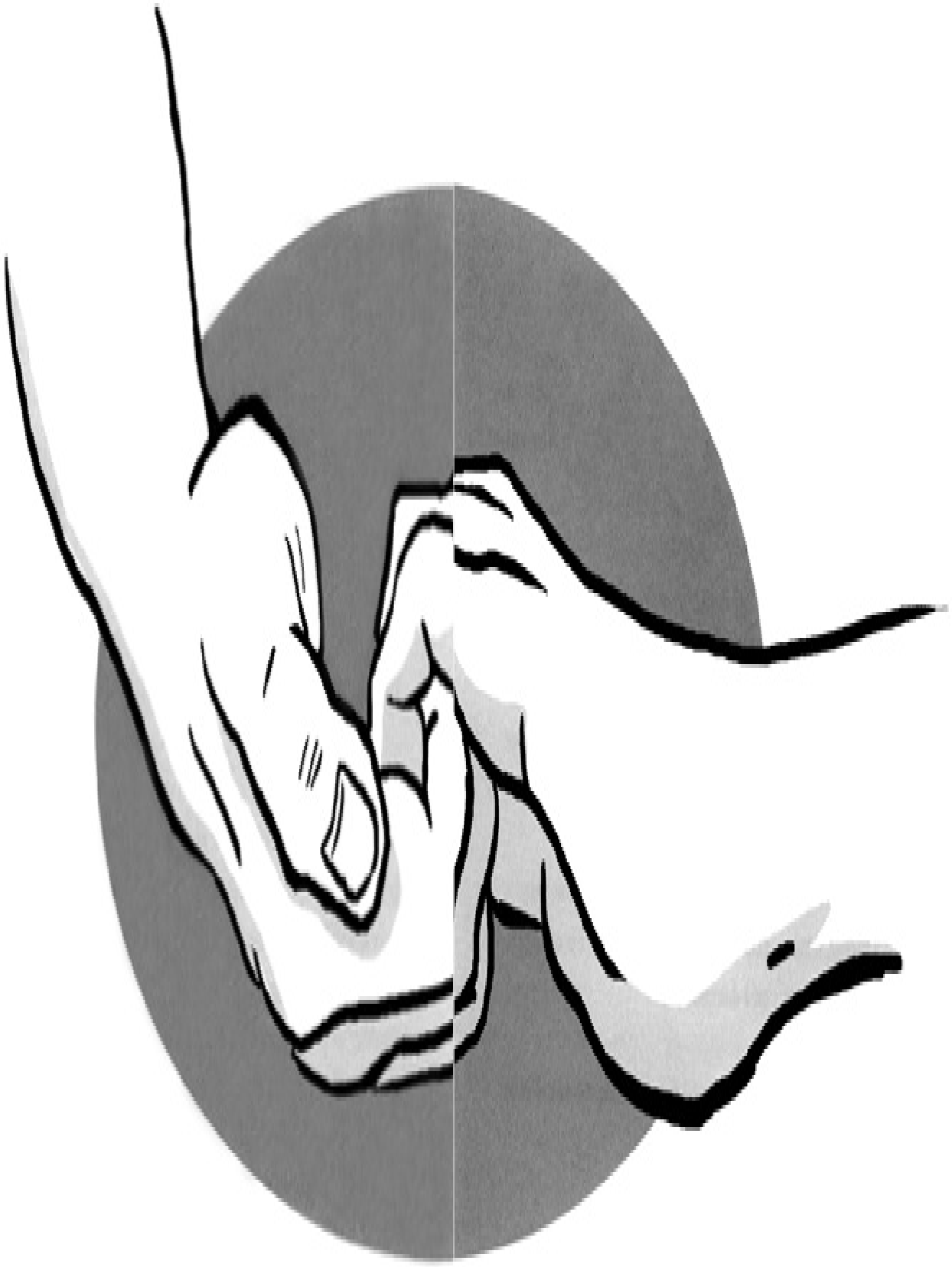
Ar trebui remarcat faptul că acest cod gestual este utilizat în mod obişnuit iarna, când temperatura scade sub zero grade. Întrebare: De ce? Pentru încălzirea vârfurilor degetelor, care de multe ori se răcesc foarte repede. Or, vârfurile degetelor simbolizează şi empatia (simpatie/antipatie). Să facem analogii! Dacă vârfurile degetelor se răcesc atât de repede în timpul iernii, aceasta sugerează că empatia le îngheaţă mai repede decât alte calităţi ale percepţiei subliminale (telepatie, intuiţie, fler).

Concluzie: empatia fiind rădăcina compasiunii, vă las pe dumneavoastră să apreciaţi nivelul de milă sau de compasiune al persoanei care reproduce foarte

frecvent ticul cârligelor.

Stânga peste dreapta

Este genul de persoană care în general se lansează în proiecte ce îi pun în valoare competenţele. Dacă acesta este cazul dumneavoastră, vă recomand insistent decondiţionarea acestui RGI (refren gestual invariabil, care este şi un tic gestual), refren ce indică nevoia de supracompensare. Or, supracompensare înseamnă că încercaţi prea mult să compensaţi – şi, după cum probabil că nu ştiţi, prea mult nu înseamnă niciodată destul.



Dreapta peste stânga

Ea strigă în loc să vorbească şi se agită ca o oală sub presiune. Nervozitatea personajului ar trebui să vă sară imediat în ochi şi fără a fi nevoie să-i disecaţi personalitatea. Nu vă bazaţi niciodată pe ajutorul său, fie şi benevol. Se va lăuda că face, dar nu va da niciodată viaţă laudelor sale.

Dacă reacţionaţi în acest fel, va trebui să rezolvaţi problema decondiţionând gestul şi ceea ce îl favorizează. El trădează un spirit frivol şi un comportament foarte capricios, capabil de orice şi de opusul său, adică de nimic.

Pentru deprogramare, vă sfătuiesc să folosiţi blocajul cleştilor (vedeţi Anexa).

Cercul digital

De multe ori, indexul se asociază cu degetul mare pentru a forma un cerc, pe când celelalte trei degete sunt răsfirate ca nişte pene din podoaba unui indian sioux. Un cod gestual clasic în cercurile de putere şi, mai ales, în mediul politic. „Vă garantez că...“ este principalul sens evocat de acest gest atât de frecvent. Din păcate, în acest mediu nu mai sunt garantate decât promisiunile care nu pot fi respectate. Şi sensul cercului digital este de a funcţiona ca un exces al utilizării limbii... de lemn; reprodus din ambele părţi în acelaşi timp, el reprezintă o dublă fraudă (voi reveni asupra acestui subiect)! Gest de simulare sau de impostură în toate cazurile, atunci când este realizat cu o singură mână – dar dacă acelaşi gest este făcut cu ambele mâini?

Pistonul

Cercul digital care efectuează o mişcare de du-te-vino este de asemenea, în esenţă, o manie a politicienilor. Oratorul îşi punctează argumentele prin intermediul unui cerc digital pe care îl deplasează în sus şi în jos în mod repetat. Pistonul serveşte impunerii unor adevăruri falsificate celor care nu sunt dispuşi să creadă, dar care uneori pot avea un bun motiv să facă acest lucru.

De altfel, în Spania, acest gest bine cunoscut este o insultă foarte gravă. Oricum, dacă activaţi în sfera politică sau în comerţ, ceea ce este aproape acelaşi lucru, vă recomand să evitaţi folosirea acestui tic gestual. El este specific celor care promit marea cu sarea de către BIS-ul[17] oricărei persoane. Dar gândiţi-vă mai curând la ceea ce spuneam într-una dintre lucrările mele mai vechi, La Sarko Attitude[18], care nu a fost pe placul iubitului nostru preşedinte de la acea vreme. E de înţeles... Capitolul se intitula „Masturbarea“. Vi se pare „vulgar“?

De ce acest titlu? Întrucât cine reproduce acest model tinde să deplaseze cercurile digitale în sus şi în jos în ritmul argumentelor sale sau al cuvintelor-cheie din discursul său. În cele din urmă, fără să vrem, gândul ne duce la altceva decât la simplul fapt al agitării mâinii prin aer. Trebuie să masturbezi minciuna pentru a-i da un aer de adevăr.

Acest cod gestual este o subtitrare inevitabilă a unei promisiuni sau garantări imposibil de susţinut. Toţi oamenii politici îl folosesc dintr-un motiv foarte simplu: profesia de politician se bazează pe un fond comercial imuabil şi absolut intangibil – promisiunea electorală. Iar a şti să promiţi fără a garanta rezultatul nu este la îndemâna oricui. Este un har care depăşeşte cu mult talentul unui agent comercial sau al măruntului edil local. Un har ce ţine de capacitatea de a livra propriilor activişti cele patru adevăruri ale sale, ştiind foarte bine că primul este absolut o minciună, al doilea – o jumătate de adevăr, al treilea – o dorinţă exprimată cu voce tare, iar al patrulea – un pariu în privinţa unui viitor care poate semăna foarte bine cu trecutul, deja cunoscut.

Cercul digital cu trei degete

Îşi roteşte arătătorul şi mijlociul, împreunate cu degetul mare stâng sau drept.

„Credeţi-mă pe cuvânt!“ vă dă asigurări mincinosul. În Italia, acelaşi gest îndreptat în sus înseamnă „răbdare“. Şi numai Dumnezeu ştie cât de mult le lipseşte această virtute italienilor! Acest gest considerat în mod convenţional pedagogic s-a născut aşadar din nerăbdarea naţională ce semnifică faptul că dorinţa şi plăcerea (degetele mari) trebuie să aştepte sub conducerea autorităţii

materne (arătător mijlociu la stânga) sau paterne (arătător mijlociu la dreapta).

Francezii nu sunt nerăbdători, ei sunt puţin prefăcuţi. Minciuna este la noi o virtute civică ce se traduce prin acelaşi gest. Cultura noastră este o cultură a aparenţelor înşelătoare, a artificiilor şi a prafului în ochi. Este suficient să urmărim emisiunile cu „VIP-uri“ de la televizor, să răsfoim revistele dedicate exclusiv bârfelor pe marginea acestei noi distincţii a falsului succes popular. Totul este înşelător, zornăitor, dar atât de real, încât vrem să credem cu ochii închişi. Dorinţele francezilor sunt lichidate de clasa politică ce abuzează de acest refren gestual; cât despre plăcere... Nu degeaba sexul rămâne principalul subiect de conversaţie în societatea noastră hexagonală. În Franţa, se vorbeşte cu adevărat mult doar despre ceea ce se cunoaşte mai puţin. Este amuzant de remarcat faptul că, în Belgia, se vorbeşte puţin despre ceea ce se cunoaşte foarte bine. Francezii şi belgienii sunt meniţi să se înţeleagă. Dacă Belgia se dezmembrează, o migraţie masivă de câteva milioane de francofoni spre Hexagon ar putea salva PIB-ul Franţei, deoarece compatrioţii mei dovedesc pricepere acolo unde francezii excelează mai ales în arta conversaţiei. Fără resentimente.

Ciocul de răţoi

Degetul mare şi arătătorul dau impresia că prind un obiect mic, foarte subţire, ca o foaie de hârtie, de exemplu. Repetat după bunul plac, acest cod gestual trădează un individ care nu este în stare să profite de oportunităţile ce i se oferă. În reproducerea sa circumstanţială, gestul evocă o alegere greşită sau o alternativă cu doar două alegeri proaste. În mod curios, propunerile însoţite de acest gest par să ducă întotdeauna la soluţii adecvate, dacă ar fi să-l credem pe cel care reproduce „ciocul de răţoi“ pentru a-şi întări discursul.

Pana de sioux

De multe ori, indexul se alătură degetului mare pentru a forma un cerc digital, în

timp ce celelalte trei degete sunt răsfirate ca nişte pene din podoaba unui indian sioux. „Vă garantez că...“ este principalul sens al acestui gest atât de frecvent. Aşadar, sensul cercului digital este de a funcţiona ca un gest ce trădează cuvântul dat! Dacă gestul este dezinvolt şi elegant, nu neapărat la fel este şi mesajul pe care îl transmite.

Capul de iepure

În jocul de umbre chinezeşti, acest gest proiectează un cap de iepure în spatele ecranului alb. Degetul mijlociu stâng sau drept care întâlneşte degetul mare într-un cerc digital semnifică faptul că omul este prea cumsecade. Informare sau dezinformare? Greu de spus. „Conspiraţionişti“ iubesc la nebunie acest tip de cod gestual.

Degetul mare şi mijlociul drepte se traduc astfel: „Vreau să vă impun prejudecăţile mele“. Degetul mare şi mijlociul stângi: „Aş vrea să vă uimesc“. Cine are urechi de auzit...

Acest tip de interpretare se bazează pe simbolistica degetelor implicate: degetul mare drept este sediul dorinţei, degetul mare stâng este sediul plăcerii; degetul mijlociu stâng este sediul imaginii de sine, deci al narcisismului, iar degetul mijlociu drept – al încrederii în sine şi al prejudecăţilor. Adaptând gestul la context, putem obţine o interpretare care să exprime perfect ceea ce se întâmplă în mintea celui care îl reproduce.

Degetele machiavelice

Două cercuri digitale de tipul deget mare–arătător reprezintă o dublă fraudă! Avocatul diavolului nu s-ar fi descurcat mai bine. De ce ar avea diavolul nevoie de un avocat? Deoarece cultivă ironia sorţii a cărei primă victimă este Omul. Evitaţi-i pe moştenitorii lui Lucifer, pe cei care se amuză să reproducă dublul cerc digital sub ochii dumneavoastră. Nu merită nici măcar mâna pe care le-o

întindeţi pentru a vă lua rămas-bun. Sunt moştenitorii lui Machiavelli. Fiind un gest foarte politic, miniştrii confruntaţi cu întrebările deputaţilor îl reproduc pentru a (se) convinge că au dreptate.

Se schimbă mâna

Există o diferenţă semnificativă între cercul digital executat cu mâna stângă şi cel reprodus de mâna dreaptă? Degetul mare drept asociat gestual cu arătătorul drept combină motivaţia aferentă degetului mare incriminat şi stăpânirea (de sine) aferentă indexului. Gestul traduce aşadar o dorinţă de a stăpâni o situaţie prezentă sau viitoare, dar nu garantează câtuşi de puţin că această situaţie este sau va fi controlată efectiv.

Degetul mare stâng şi arătătorul stâng în combinaţie gestuală asociază imaginarul (degetul mare) şi nevoia de a poseda (arătătorul), fapt ce duce direct cu oiştea în gard auditorul încrezător în cel ce reproduce cercul digital stâng. „Îşi imaginează că va poseda.“

Subliniez faptul că, în ambele lateralităţi, gestul descris este o mască, o promisiune a carnavalului. Căutaţi greşeala înainte de a fi prea târziu. Nu vă mai acordaţi încrederea acelor personaje care abuzează de degetele lor mari şi de arătătoarele combinate pentru a garanta promisiuni pe care nu le vor putea respecta. Evident, dacă este vorba despre patronul sau şeful dumneavoastră, nu staţi prea bine. Cum să vă distanţaţi de un personaj de care depinde situaţia dumneavoastră? Ar trebui să deveniţi surd, orb şi mut pentru a evita o confruntare directă cu realitatea? Da, desigur! Dar asta nu înseamnă să aruncaţi această carte la coşul de gunoi.

Dacă sunteţi independent sau pe cont propriu, cum sunt eu în calitate de scriitor, realitatea vă agresează iluziile, dar este suportabilă. Când un interlocutor îmi serveşte în staccato cercul său digital, îmi spun că îşi anulează promisiunile sub nasul meu şi plătesc să văd, ca la poker. Vine un moment în care castelul din cărţi de joc pe care el îl înalţă între noi se prăbuşeşte, deoarece exigenţele mele nu se potrivesc cu condiţiile dinainte pregătite pe care intenţiona să mi le impună. Dacă am mare nevoie de bani, accept şi nu mai ţin cont de nimic.

Indiferent de promisiune, mai bine renunţaţi la cercul digital format de una sau de ambele mâini. Acest tic poate fi deprogramat fără a trece prin PNG.

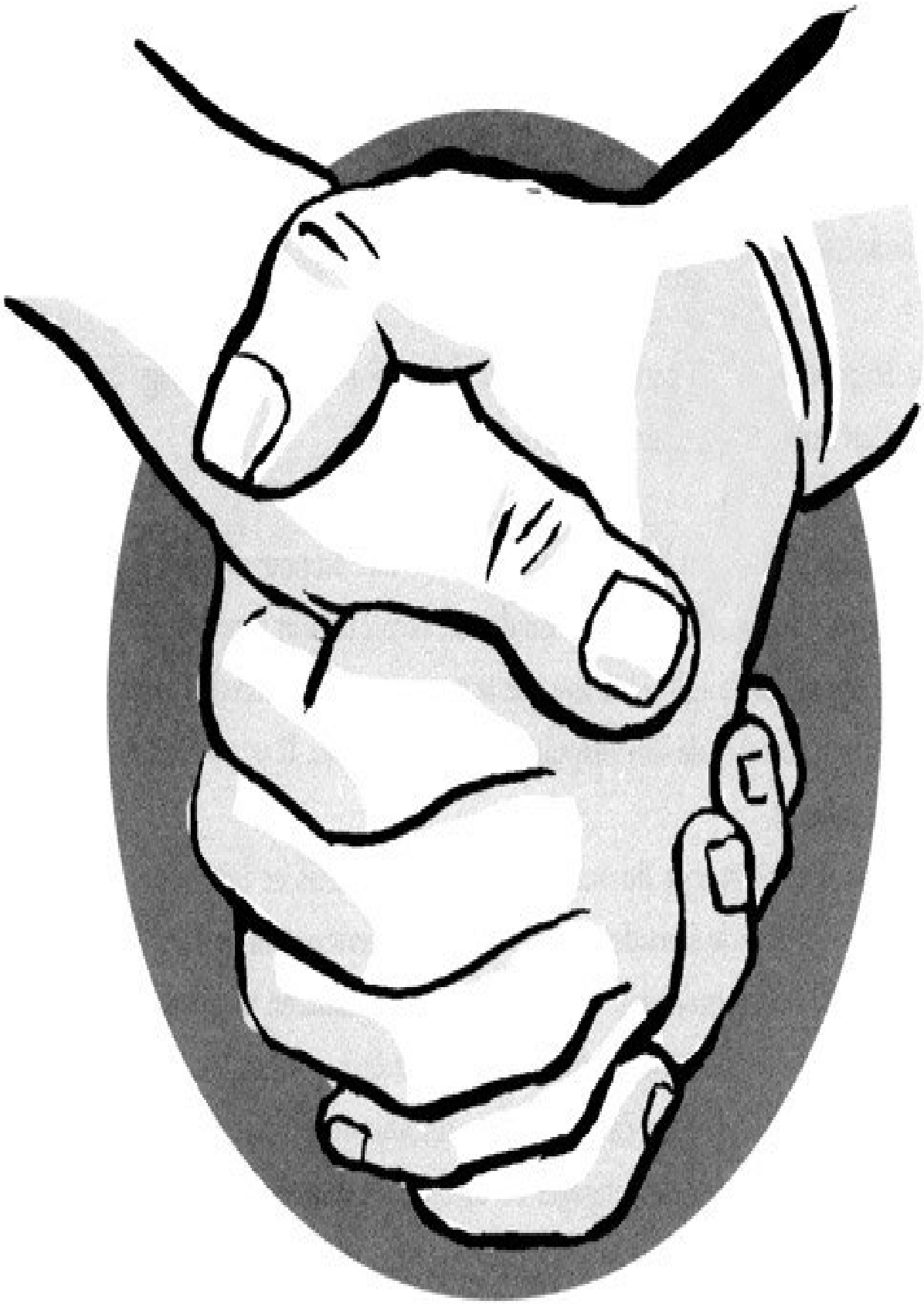
Încă un amănunt! În yoga, cercul digital mai poartă numele de mudra. Dovadă că orice tic gestual nu este întru totul negru sau alb. Lemurianul sacru din Madagascar reproduce mudra aşezându-se cu faţa la soare. Să fi învăţat de la oameni? Încoronare a vocaţiei care nu are nici o legătură cu promisiunile aleşilor noştri.

Mudra se naturalizează cu uşurinţă în blocajul stării de bine. Este suficient să adoptaţi postura şi să programaţi o catalepsie a cercurilor digitale. Şapte minute de postură sunt de ajuns pentru a vă reface moralul pentru întreaga zi. Blocajul mudrei este accesibil numai dacă v-aţi însuşit blocajul ocular reflex.

Cleştii

Cod gestual reflex şi invariabil, sinonim cu puterea (obligaţie sau cunoaştere), două căi antagonice care definesc profilurile instinctive ale oamenilor cunoaşterii (cum să facă) sau profilurile pragmatice ale oamenilor datoriei.

În principiu, când mâinile se unesc încleştându-se, corpul exprimă o constrângere care variază şi între modul de acţiune sau de reacţie. Niciodată nu-ţi încleştezi mâinile atunci când eşti liber să acţionezi după bunul-plac[19]. Veţi observa că acest cod reflex apare de multe ori la sfârşitul unei întâlniri sau atunci când unul dintre protagonişti doreşte să-i pună capăt. Cu alte cuvinte, când un individ îşi încleştează mâinile în timpul unei întâlniri, el îşi trădează nevoia de a termina cât mai repede, în vreme ce dumneavoastră sunteţi abia la început. Acest refren gestual devine aşadar barometric în cazul în care intervine înainte de încheierea logică a întâlnirii şi mai ales dacă gazda dumneavoastră se ridică în timp ce reproduce gestul respectiv.



În realitate, acest refren gestual invariabil este unul dintre cele cinci gesturi care articulează scara celor 32 de profiluri pe care le găsiţi pe site-ul meu. Postura mâinilor încleştate este al patrulea refren gestual care înmulţeşte cu doi cele opt profiluri de bază:

Cartezianul devine Coordonator sau Moderator

Challengerul devine Animator sau Motivator

Creativul devine Creator sau Iniţiator

Idealistul devine Democrat sau Vizionar

Narcisistul devine Seducător sau Prozelit

Relaţionalul devine Mediator sau Comunicant

Senzitivul devine Lider sau Intuitiv

Tribalul devine Unificator sau Partizan

Adică 16 profiluri psihogestuale distincte pe care le-am clasificat în 2010 cu ajutorul celor aproximativ o mie de membri ai site-ului meu.

Cleştii definesc atitudinea individului faţă de putere: fie consideră că puterea lui depinde de ştiinţa sau de priceperea sa şi este „cunoaştere“ – deci dominant este degetul mare stâng; fie consideră că puterea depinde de ordinea ierarhică sau de statutul social şi de adaptarea lui la acesta din urmă. Va fi „obligaţie“, prin urmare degetul mare drept este dominant.

Modul de împlinire a cunoaşterii (a face) este proactiv şi instinctiv. Cunoaşterea este văzută aici în sensul de potenţial al individului, şi nu în sensul de cunoştinţe teoretice. Acestea se determină prin modul de prindere a mâinilor încleştate. Mâna stângă o domină pe cea dreaptă. În general, persoanele care îşi

încrucişează degetele în modul afectiv fac parte din această categorie. A fi om al cunoaşterii înseamnă, înainte de toate, a fi capabil să te angajezi într-o direcţie sau să faci lucruri înainte de a le controla.

Modul de împlinire a datoriei este reactiv, pragmatic şi evidenţiat printr-o prindere inversă – mâna dreaptă o domină pe cea stângă. Persoanele care îşi încrucişează degetele în modul cognitiv sunt oameni ai datoriei. Omul datoriei este disciplinat şi îşi bazează acţiunile pe ordine şi metodă. El simte nevoia de a se conforma obligaţiilor sale pentru a se linişti şi a-şi asigura situaţia în cadrul grupului. Mâna dreaptă domină mâna stângă. Indivizii care se comportă astfel nu renunţă la opţiunile şi la credinţele lor şi tind spre obiective pe care şi le-au definit clar în minte. Trebuie să te supui sancţiunii audienţei pentru a deveni celebru, să te conformezi imaginii eroului ca să ieşi în evidenţă, să respecţi normele pentru a nu deraia. Omul datoriei respectă ierarhia.

O contradicţie semnificativă

Cognitivul este un individ raţional, dar ambiţios (dorinţa este legată de corpul primelor sale virtuţi), iar omul cunoaşterii are talente pe care simte nevoia năvalnică să şi le exprime. Întâlnirea dintre aceste două criterii psihometrice este explozivă şi conduce inevitabil la o nevoie de supraexpunere socială sau publică. Este un fel de scindare a personalităţii ce rezultă dintr-o dinamică mentală contradictorie. Comunicarea cognitivului este raţională şi pragmatică. Spiritul său critic îl face mai dificil în tendinţa de a influenţa sau de a convinge. Capacitatea lui de a se entuziasma este mai moderată, dar şi mai durabilă. În schimb, omul cunoaşterii este mai curând practician decât teoretician, mai degrabă tehnician decât om de ştiinţă. Simţul improvizaţiei, spiritul antreprenorial, de iniţiativă sunt calităţile sale dominante. Persoanele care preferă modul cunoaşterii sunt mai independente, dar şi mai imprevizibile. Această contradicţie dinamizează predispoziţiile individului şi-i stimulează spiritul critic, dar şi gradul de cinism.

De exemplu, campion al ironiilor de tot felul, democratul este de multe ori un timid care abia a scăpat de acnee. Laurent Gerra aparţine acestei caste de provocatori la care poziţia dominantă a degetelor mari este inversată între codul

degetelor încrucişate şi cel al mâinilor încleştate. Daniel Auteuil, actorul francez, corespunde profilului psihogestual al narcisistului. Asociată cu un cod de „cunoaştere“ al mâinilor încleştate, această combinaţie indică un narcisist seducător exclusivist şi foarte elitist în alegerea scenariilor sale.

Pe scurt

Degetul mare drept dominant în postura degetelor împreunate şi degetul mare stâng dominant în cea a mâinilor încleştate: cognitiv & cunoaştere = această combinaţie indică un acces la popularitate.

Degetul mare stâng dominant în postura degetelor împreunate şi degetul mare drept dominant în cea a mâinilor încleştate: afectiv & datorie = această combinaţie indică o putere de seducţie charismatică.

Blocajul mâinilor încleştate

În PNG, blocajul mâinilor încleştate este un program folosit pentru sondarea emoţiilor pozitive sau negative ale interlocutorului dumneavoastră, în momente-cheie ale unei întâlniri sau negocieri. Acest blocaj se obţine stând sprijinit în coate. Atâta vreme cât palmele rămân lipite, vă aflaţi într-o situaţie de examinare, argumentele pe care le oferiţi nefiind încă asimilate de către interlocutorul dumneavoastră. Prevalează incertitudinea. Dacă palmele se desprind, aţi câştigat runda. Blocajul palmelor încleştate este practicat de multe ori împreună cu blocajul cizmei (înrădăcinarea tălpilor pe sol). Evident, toate aceste blocaje ideomotoare necesită o programare neurogestuală. Noi reflexe trebuie dobândite şi reproduse în timp real, fără a mai apela la memorie, la fel ca un discurs pe care îl rosteşti spontan. Inducerea posturii mâinilor încleştate se învaţă în cadrul modulelor de iniţiere de la Şcoala Gesturilor.

Puteţi practica PNG şi de unul singur, pe baza instrucţiunilor prevăzute în Anexă. Dacă sunteţi receptiv la PNG, nu veţi avea nici o problemă în deprinderea blocajului ocular, cod de acces unilateral pentru celelalte blocaje. Pentru a vă determina nivelul de receptivitate, este suficient să vă testaţi, aşa cum se indică în detaliu în fişa din Anexă dedicată blocajului ocular reflex.

Pasul cel mai important, care face reflexă programarea blocajului mâinilor încleştate, este o chestiune de practică independentă, ca şi în cazul oricărui exerciţiu de gimnastică sau de arte marţiale. Corpul dumneavoastră este un receptor emoţional multisenzorial (cele cinci simţuri). Este suficient să vă alegeţi frecvenţa corectă pentru a recepţiona informaţiile pe care corpul le percepe la celălalt.

Codul de acces la frecvenţa intuitivă este TOA[20]!

Ce înseamnă acest lucru? Atingere, miros, auz, în această ordine. În acest caz, atingerea şi mirosul subliminale sunt determinante.

Blocajul mâinilor încleştate este un marker somatic T. Markerul O este natural – întotdeauna îi „simţim“ sau resimţim pe ceilalţi fără a fi conştienţi de acest lucru. Blocajul cizmei este un marker A. Înrădăcinarea tălpilor pe sol stimulează atenţia.

Induc un blocaj al mâinilor încleştate în timp ce explic principiul blocajelor neurogestuale unui grup de profesionişti. Palmele îmi rămân lipite, deci mesajul meu nu ajunge la destinaţie. Analizez un pic mai bine atitudinile publicului meu. Oamenii se află aici deoarece conducerea le-a cerut să participe la această şedinţă de informare. Nu-i interesează câtuşi de puţin ceea ce le spun. Deconectez blocajul mâinilor încleştate şi îmi programez un blocaj al cizmei împreună cu o afemie a coardelor vocale (tălpile ancorate pe sol şi tăierea sunetului).

Se aşterne liniştea. 15 secunde. Se zgâiesc la mine. 30 de secunde (mi-am pornit cronometrul). Încep să se agite, se privesc în tăcere. 45 de secunde. Încep să tuşească semnificativ. 60 de secunde. Unul dintre ei se decide în cele din urmă să vorbească. E directorul de resurse umane al firmei. „Ce se întâmplă?“ Rămân tăcut şi nemişcat. El se întoarce spre ceilalţi, nervos. Unii zâmbesc. Directorul pare că intenţionează să se ridice pentru a părăsi sala. 90 de secunde. Majoritatea aşteaptă să se întâmple ceva. Am decis să prelungesc timpul de tăcere la 180 de secunde. Au trecut deja 120 de secunde. Atmosfera este vizibil apăsătoare. Nervosul se ridică şi părăseşte încăperea mormăind nedesluşit câteva cuvinte, printre care şi cuvântul „ţigară“. Fără îndoială, se duce să-şi aprindă una. Îl urmează al doilea. 150 de secunde. Mulţi nu ştiu ce să facă. 180 de secunde. Mi-am reconectat coardele vocale, însă am păstrat blocajul cizmei. „Aceia dintre dumneavoastră care doresc să iasă sunt aşteptaţi afară“, spun eu zâmbind. „Cei care vor să rămână vor învăţa să-şi controleze nivelul de charismă şi de influenţă“.

Este vorba despre directori şi şefi de departamente. Din zece participanţi, doi au ieşit, printre care şi directorul de resurse umane. De bunăvoie. Opt au rămas. Fiecăruia i-am sugerat să reflecteze la un stagiu de stimulare a puterii de influenţă prin gestionarea momentelor de tăcere.

Clopotul

Vârfurile degetelor se ating, însă palmele rămân depărtate, formând un fel de acoperiş ajurat. Argumentele interlocutorului dumneavoastră sunt cu siguranţă la fel de palpabile ca şi stratul de aer pe care îl ţine între palme.

În mod sigur aţi observat sensibilitatea buricelor degetelor. Acestea sunt identificate în mod simbolic cu empatia, o sensibilitate intuitivă care vă permite să resimţiţi ceea ce simte celălalt, ca şi cum eurile dumneavoastră individuale ar fi interconectate. Empatia vârfurilor degetelor este foarte utilă în mai multe domenii. Ea participă la atingere, însă depăşeşte această funcţie pentru cel care îşi poate implica sensibilitatea la acest nivel.

Buricele degetelor sunt asociate cu puţine gesturi atât de importante precum „clopotul“, un gest foarte cunoscut în gestica politică şi care trădează, dimpotrivă, lipsa de empatie (sau charismă) a personajului care îl reproduce. Este o secvenţă gestuală în vogă în rândul politicienilor care pretind să înţeleagă ceea ce nu ştiu. Buricele degetelor se ating asemenea structurii unui calandru virtual. Acest gest simbolizează lipsa structurii interne a discursului.

Vorbitorii care reproduc foarte des „clopotul“ se joacă uneori întrerupând contactul dintre buricele degetelor. Un fel de „ţopăială“ a degetelor, cu sprijin în coate. De parcă abia ar aştepta să termine. Aţi înţeles cu siguranţă. Şi chiar aşa şi este, în cazul în care apare o întrerupere a contactului dintre buricele degetelor. Dacă sunteţi invitat într-un platou TV, ceea ce i se poate întâmpla oricui, veţi vedea că unii moderatori de talk-show care stau jos (unii stau în picioare sau se plimbă prin platou) apelează frecvent la această manie a degetelor săltăreţe. Ceea ce înseamnă că invitatul îi eclipsează şi şi-ar dori să scape de el cu prima ocazie.

Am dat cândva următoarea definiţie acestui gest special: „Revizionism şi limbă de lemn – acesta este sensul sintetic al gestului în cauză neobişnuit şi, mai ales, foarte politic. Când un orator îşi depărtează palmele, cu buricele degetelor lipite, înseamnă că vorbeşte, fără să se asigure, despre un subiect pe care nu-l stăpâneşte bine, luând-o pe ocolite“.

Revin şi îmi asum afirmaţia. „Clopotul“ aparţine ignoranţilor care pretind că ştiu totul. Iar politica nu este singura implicată. Este adevărat că trăim într-o ţară în care ignoranţa este semnul eşecului. În Franţa trebuie să ai răspuns la orice, mai ales atunci când nu ştii nimic. De pildă, în conducerea statului, unde miniştrii sunt pur şi simplu nişte papagali ai şefilor lor de cabinet şi ai altor experţi de care se înconjoară.

Dacă aveţi obiceiul să apelaţi la „clopot“, va trebui să învăţaţi să ştergeţi această secvenţă din vocabularul dumneavoastră gestual. Mă bazez pe tot mai mulţi cititori (ai cărţilor şi ai site-ului) şi, în cele din urmă, se va afla. Or, un secret dezvăluit nu mai este decât un secret al lui Polichinelle.

P.S.: „Clopotul“ nu este acceptabil decât pe toaletă. Cu buricele degetelor lipite, apăsaţi cu putere, dacă vă confruntaţi cu o constipaţie. Efectul laxativ este garantat. Trebuie spus că ignoranţa se elimină mai uşor decât cunoaşterea.

Cornetul (palma în formă de)

Afurisitul ăsta de jurnalist începe să mă scoată din sărite. Sunt invitat la o emisiune TV pe un canal al unei companii de cablu (o porcărie televizată), îmi ia interviu un soi de retardat care se crede ager la minte. În timp ce încerc să explic pe scurt (în televiziune, timpul de răspuns se măsoară în milisecunde) la ce foloseşte gestica, el îşi strânge palma dreaptă ca un cornet (traducere clară: cu cât ştie mai puţin, cu atât critică mai mult). Mă întrerupe la fiecare trei cuvinte. Îi răspund pe măsură:

„Aţi avut timp să-mi citiţi cartea?“

„Am parcurs-o în diagonală“, răspunde el ridicând bărbia.

„Aşa mi s-a părut şi mie.“

Şi zbang! A încasat-o! Se aşterne liniştea. Moderatorul principal al emisiunii înghite în sec. Interviul ia o altă întorsătură. Îmi place. S-ar putea ajunge la lovituri. E suficient să plusez puţin... Adaug:

„Cred că sunteţi stupid, domnule – mă şi mir că aţi fost angajat ca jurnalist. Pentru că sunteţi jurnalist, nu-i aşa?“

Respectivul rămâne îngheţat în ambra unei furii care creşte, şi creşte, şi creşte... Oare se va ridica să înconjoare masa rotundă din platou pentru a veni să-mi aplice o corecţie manu militari? Mi-ar plăcea. Aş putea să-i fac o demonstraţie despre utilitatea PNG în caz de violenţă fizică. Vai! Moderatorul principal a aplanat conflictul pentru a evita o baie de sânge. Scena a fost tăiată la montaj.

Permiteţi-mi să vă explic în câteva cuvinte. Când sunteţi ameninţat fizic, este suficient să vă programaţi o catalepsie a braţelor de-a lungul corpului şi să fixaţi gâtul agresorului dumneavoastră. Dacă trece la acţiune, palma, pumnul sau degetele dumneavoastră deja vor fi în contact cu mărul lui Adam al adversarului,

fără a fi nevoie să comandaţi această reacţie. Corpul ştie perfect cum să se protejeze, fără nici un ajutor mental. Este suficient să-i asiguraţi libertatea. Iar un atac asupra mărului scutură tot copacul.

„Nu!“ Încăierarea rămâne pentru altă dată. Păcat. Moderatorul îmi mulţumeşte pentru vizita făcută şi dă drumul la publicitate. Suntem offline. Acest fragment antologic va fi tăiat la montaj.

La plecare, jurnalistul nu mi-a strâns mâna. La demachiere, un tânăr a venit să-mi spună că nu voi mai fi invitat la respectivul post de televiziune. I-am spus că acesta fusese şi scopul manevrei. Nu mi-a răspuns, dar a zâmbit.

– Sunteţi stagiar? l-am întrebat.

A confirmat. Sclav cu 300 de euro pe lună la un post de televiziune care face bani frumoşi pe spinarea unor tineri absolvenţi de facultate obligaţi să-şi taxeze părinţii pentru a supravieţui! Întoarcerea la Evul Mediu este deja programată! Iar el trudeşte din greu în televiziune, dar nu are 20 de euro să-şi plătească masa de prânz.

*

Vă acoperiţi gura cu palma închisă sub formă de cornet (dreapta sau stânga), sprijinindu-vă în cot.

Palma-cornet este un fel de pâlnie destinată să împiedice exprimarea gândurilor dumneavoastră. Daţi impresia unui râgâit, dar de fapt semnalaţi că discuţia vi se pare sterilă. Dacă gestul continuă, aveţi tot interesul să scăpaţi cât mai repede. Acest gest trădează o aversiune autentică şi autentificată faţă de domnul sau doamna din faţa dumneavoastră.

Dacă vă confruntaţi cu acest gest din partea interlocutorului, refrenul gestual al palmei drepte sub formă de cornet indică un simţ critic exacerbat, de multe ori dublat de o ignoranţă crasă în privinţa subiectului discutat. Vă surprinde? Cu cât o persoană vă critică mai mult poziţia sau proiectul, cu atât mai puţin o interesează sau cunoaşte subiectul. Antipatia este inclusă în meniu.

Palma stângă sub formă de cornet este traducerea gestuală a unei antipatii nedeclarate. Acest tip de gest indică, de asemenea, faptul că aveţi de-a face cu un individ maniac şi perfecţionist şi, mai ales, foarte gelos.

Antidotul

Dacă reproduceţi în mod frecvent palma-cornet, nici nu vă închipuiţi cât rău vă faceţi singur. Reţineţi că vă priveşte acest lucru! Dacă doriţi să deprogramaţi acest gest nefericit, este suficient să-l înlocuiţi cu mâinile încleştate ori de câte ori vă surprindeţi că vreţi să-l reproduceţi. Şi dacă, în ciuda străduaniilor dumneavoastră, nu reuşiţi, aveţi la dispoziţie PNG pentru deprogramarea acestui refren care vă afectează imaginea publică şi vă distruge credibilitatea. Pentru inducerea blocajului ideomotor al palmelor încleştate, vedeţi Anexa.

Creştetul capului

Palma stângă vă acoperă creştetul capului, iar cotul se sprijină pe masa de conferinţe. Repetaţi acest gest pentru a doua oară în timpul interviului. Recrutorul, cunoscător într-ale gesticii, a tradus imediat acest cod şi reorientează discuţia asupra convingerilor şi implicării dumneavoastră religioase. Într-adevăr, firma care recrutează (nouă pe piaţă) este mai curând laică la trup şi suflet, iar dumneavoastră sunteţi un catolic practicant, impunând o barieră charismatică. Acest lucru v-ar putea tulbura, în ciuda faptului că abilităţile dumneavoastră de inginer informatician se potrivesc perfect cu profilul postului avut în vedere. În cursul unei întrevederi cu directorul de resurse umane al companiei, dosarul dumneavoastră va fi respins doar din acest motiv. Dacă nu v-aţi fi pus palma stângă pe creştetul capului, iar recrutorul nu mi-ar fi citit cărţile, aţi fi fost angajat. Prin urmare, în ochii dumneavoastră mă fac vinovat de un nou tip de rasism, rasismul gestual.

O femeie frumoasă îşi pune palma pe creştetul capului în timp ce vă aruncă o privire senzuală. Sunteţi pe cale să vă topiţi ca o bezea în faţa tiranului în fustă. Din păcate, nu cunoaşteţi sensul elementar al acestui cod gestual alternativ în caz de seducţie. Vă reamintesc că sensul unui gest depinde de context.

Vertexul (creştetul capului) este sediul sentimentului de superioritate al Omului, al sentimentului de umanitate şi, probabil, al unei anumite concepţii despre divinitate – prin extensie, este mai cu seamă sediul superstiţiei, deci al flexibilităţii psihice. Bateţi în lemn! Aveţi noroc? Dacă se elimină intervenţia hazardului ca element determinant al norocului sau ghinionului, şansa poate fi considerată un val de energie pozitivă care depinde de gradul dumneavoastră de optimism. Se atinge craniul în loc să se bată în lemn pentru a atrage norocul. Kipa pe care evreii o poartă în permanenţă pe creştetul capului este un semn de respect religios. Ea acoperă vertexul. Evreii nu sunt mai prejos în ceea ce priveşte superstiţia. Vedeţi Cabala, constituită ca un manual ezoteric capabil să găsească o explicaţie pentru orice, la toate întrebările pe care şi le pune Omul, chiar şi la cele pe care nu şi le pune.

Creştinii se descoperă în casa Domnului, musulmanii îşi scot pantofii când intră în moschee. Indiferent dacă îţi scoţi încălţările sau îţi descoperi capul, întotdeauna trebuie să-ţi arăţi respectul faţă de Divinitate printr-un act, un gest (semnul crucii, palmele împreunate în rugăciune, legănarea, îngenuncherea). Obligaţie religioasă sau superstiţie sacralizată? Dar dacă acest aspect al comunicării religioase nonverbale ar face parte dintr-o liturghie gestuală destinată să mobilizeze emoţiile? Semnul crucii este un exemplu elocvent în acest sens. Creştinii îl reproduc în mod spontan pentru a se feri de rău sau pentru a se proteja împotriva fatalităţii, ceea ce declanşează o reacţie adrenergică (o eliberare de adrenalină pentru a-şi da curaj).

Revenind la vertex, pentru toate religiile, el este sediul sufletului uman. Indiferent de credinţă, binecuvântarea naturală se realizează prin punerea palmelor cuiva pe capul altcuiva. Sufletul trebuie să rămână în interior. Obiect imaterial, sufletul există fără a fi nevoie de dovezi. El există pentru că Omul are nevoie să creadă asta. Moartea nu poate fi sfârşitul existenţei, căreia trebuie să i se acorde o continuare logică, o speranţă de supravieţuire. Un rol rezervat

sufletului. Religie? Superstiţie?

Corpul uman este o maşinărie atât de perfectă, încât este greu – chiar insuportabil – de crezut că nu ar fi decât consecinţa unui accident al naturii. Ca şi cum natura nu ar fi construit decât insecte stupide şi câteva plante lipsite de interes. Dar, mai ales, este insuportabil să consideri această minunată maşinărie corporală un recipient de doi bani. Trebuie să existe un suflet pe undeva. De aici şi importanţa superstiţiei, mai ales a religiilor! Cum? Nu ştiaţi că religiile constituie o superstiţie sacralizată? Unde mai pui că sunt utile atunci când totul merge aiurea, iar busola nu-şi mai găseşte nordul!

Palma stângă pe creştetul capului caută sau încearcă să găsească altă cale sau altă soluţie pentru proiectul pe care îl expuneţi. Palma stângă aşezată ca o tichie pe creştetul capului indică o flexibilitate emoţională şi/sau intelectuală ce merge spre „credulitate“ din partea interlocutorului dumneavoastră.

Palma dreaptă pe creştetul capului încearcă să restabilească ordinea în ideile interlocutorului. Prezentarea dumneavoastră îi pare prea implicită. Sunteţi pe cale să pierdeţi puncte în apreciere. Palma dreaptă aşezată ca o tichie pe creştetul capului este un cod reductor. Întăreşte scepticismul personajului aflat în faţa dumneavoastră.

Antidotul

Conştientizând recurenţa acestui tic, va fi posibilă şi eliminarea lui. Dacă este prea frecvent, vă va stimula credulitatea sau scepticismul, în funcţie de palma care vă acoperă capul în mod obişnuit.

Dansatorii

Stau la bar, sprijinit în coate. Toate scaunele sunt ocupate. Colegul meu de birou se strecoară prin mulţimea din bistrou. Este ora prânzului. Se înfige lângă mine cu autoritate. Nu numai că trebuie să-l suport şapte ore şi 45 de minute pe zi, dar nu scap de el nici la prânz. Aştept o prietenă care lucrează la o agenţie bancară din cartier. Avem timp cât să schimbăm două vorbe şi să stabilim o întâlnire mai pe seară, de la 5 la 7, iar nenorocitul ăsta îmi strică şusta. Îmi las greutatea corpului pe piciorul stâng şi îmi fixez vârful piciorului drept pe sol, peste piciorul stâng. Gilles, colegul meu, face la fel: îşi fixează vârful piciorului stâng în pământ, cu greutatea corpului lăsată pe piciorul drept. „Am fost chemat în după-amiaza asta la departamentul de resurse umane“, îmi spune el. „Mă întreb despre ce-o fi vorba. Se pare că firma nu vrea să fiu delegat CGT[21]. Cred că au de gând să găsească un pretext pentru a scăpa de toţi sindicaliştii. Ca să vezi! Îţi dai seama? Dacă zvonul ăsta se dovedeşte adevărat, am să pun de o grevă generală, uite-aşa!“ „Şi crezi că ceilalţi o să te urmeze ca oile?! Gilles, visezi, puiule! E criză! Trebuie să ai mare grijă. Uite-o şi pe prietena mea. Hai, dispari! Am lucruri serioase şi foarte confidenţiale de discutat cu ea.“

Acest refren gestual este alternativ. Obişnuiesc să spun că, atunci când talpa piciorului se desprinde de pământ, înseamnă că există o problemă la mansardă. Nevoia de a dezechilibra corpul nu este un gest gratuit, efectuat doar de amorul artei. Această postură socială este frecventată de către toate persoanele care îşi petrec timpul pentru a separa fiinţa de aparenţă sau pentru a denatura regulile jocului. Adică de către mulţi oameni! Este o atitudine corporală tipică pentru consumatorii din bistrouri, care se sprijină de tejghea pentru a-şi asigura echilibrul. Cu toţii adoptăm acest tip de postură şi veţi observa că ea se impune mai uşor atunci când suntem intimidaţi. Ca şi cum am căuta, în mod paradoxal, o siguranţă fizică ce ne lipseşte pe moment în plan mental.

Din punct de vedere relaţional, trebuie să ştiţi că, dacă reproduceţi această secvenţă, corpul vă avertizează că vă pierdeţi timpul cu domnul sau doamna care ţine picioarele încrucişate în poziţie verticală. De asemenea, puteţi reproduce această secvenţă deoarece gândurile vi se învălmăşesc în dezordinea dumneavoastră mentală. Este suficient să încetaţi a vă mai gândi la orice pentru ca postura picioarelor în poziţie verticală să se deprogrameze în mod firesc. Încercaţi şi veţi vedea că am dreptate!

Când staţi faţă în faţă cu partenerul de viaţă sau cu un prieten şi nu găsiţi nimic inteligent de spus, veţi observa foarte repede că poziţia în discuţie se instalează fără să vă daţi seama. Ceea ce mă face să cred că acest cod gestual îl abrutizează pe cel care l-a folosit adeseori. De acum înainte veţi şti că dacă interlocutorul dumneavoastră îşi încrucişează astfel picioarele, nu vă aude decât cu o jumătate de ureche – în cel mai bun caz. Puneţi-i o întrebare care-l interesează foarte mult şi-l veţi vedea schimbându-şi imediat poziţia. Pentru el, dumneavoastră nu existaţi decât ca o reflectare a eului său. Sunteţi oglinda lui. Să nu spuneţi că nu aţi fost prevenit!

Ca regulă generală...

Aceste observaţii vi se vor părea de cel mai înalt tragism, în măsura în care conversaţia subiecţilor observaţi va continua pe un ton cât mai Zen posibil. Însă emisfera dreaptă a creierului este în alertă maximă şi caută cu disperare o cale de

scăpare. Suntem cu toţii actori excelenţi atunci când trebuie să ne ascundem teama de eşec sau crizele de melancolie. Doar cei care nu au nimic de pierdut îşi pot permite să cedeze nervos în faţa tuturor. A apărea şi a părea pentru a nu dispărea – aceasta este legea dură a vieţii în secolul XXI!

Antidotul gestual

Într-o primă etapă, încrucişarea picioarelor în poziţie verticală este suficientă pentru a devia spre pământ sentimentele perturbatoare. Picioarele de sprijin acţionează ca o legătură cu pământul. Piciorul drept va elimina sentimentul de inferioritate, un complex care depinde întru totul de creierul cognitiv. Piciorul stâng va încerca să elimine anxietatea iraţională, al cărei furnizor exclusiv este emisfera dreaptă a creierului.

Deci inferioritate = picior drept de sprijin (picior-cariatidă), iar anxietate raţională sau nu = picior stâng de sprijin (cariatidă stângă).

De data aceasta, nu există deprogramare. Simplul fapt de a cunoaşte semnificaţia acestor două ticuri gestuale este suficient pentru a dispune de un semnal de avertizare în cazul unei reproduceri in situ. Restabiliţi-vă echilibrul pe ambele picioare şi salutaţi-l din partea mea pe celălalt „dansator“ înainte de a-l părăsi.

Rămâne o soluţie! Găsiţi-vă un loc pe care să vă aşezaţi posteriorul şi ancoraţi-vă tălpile pe podea efectuând un blocaj al cizmei (vedeţi Anexa). Veţi redescoperi o bază mai stabilă şi un intelect mai fluent. Întotdeauna am fost de părere că simplul fapt de a efectua un schimb de replici stând în picioare este un obicei prost, la fel ca şi nevoia de a da un telefon pentru a discuta despre toate şi nimic. Dacă aveţi lucruri importante de discutat, de luat decizii, de gestionat un conflict, staţi jos şi ancoraţi-vă tălpile pe sol, doar pentru a devia spre pământ afectele nocive şi alte gânduri intruzive. Blocajul cizmei este o ancorare corporală.

Degetele mari imobilizate

Sediile simbolice ale dorinţei şi plăcerii (degetele mari) sunt rigide. Degetele, rădăcini ale creativităţii, sunt prizoniere ale încrucişării, şi mâinile (comunicarea) rămân nemişcate, aşezate pe o suprafaţă de sprijin. Este o atitudine gestuală tipică de refuz sau de respingere a celuilalt. Persoana în cauză obiectează mental, dar nu îndrăzneşte să-şi exprime refuzul. Degetele mari imobilizate la nivelul buricelor – sau în spatele falangelor – nu exprimă nici dorinţă, nici plăcere. Ele sunt neutre şi trădează, în 99% din cazuri, o minte la fel de rigidă ca şi posesorul lor. Este tipul de individ încăpăţânat şi certăreţ care va prefera să vă târască într-un proces urât decât să găsească o soluţionare pe cale amiabilă. Întotdeauna vă va spune contrariul a ceea ce gândeşte, cu cea mai desăvârşită rea-credinţă. Dacă degetele mari încep să se mişte, vedeţi interpretarea marionetelor (degetele mari) din această carte.

Dacă dumneavoastră sunteţi persoana care reproduce imobilizarea degetelor mari, vă spun cum puteţi scăpa de această postură. Începeţi prin a adopta postura mâinilor încleştate ori de câte ori observaţi că vă imobilizaţi degetele mari şi repetaţi următorul catren ideomotor, care trebuie învăţat pe de rost:

Ca să nu mor ca un prostănac

de vreun infarct pe care-l fac,

degetele mele se aerisesc

şi nicicând nu se lipesc.

Am uitat complet să vă spun un lucru: degetele mari imobilizate favorizează accidentele vasculare începând de pe la patruzeci de ani. Ar fi prea stupid să riscaţi din cauza unui refren gestual dăunător, nu-i aşa?

De o bună bucată de vreme, degetele lui mari rămân imobilizate. Am impresia că se forţează să mă asculte, însă nu mă aude. Este în mod evident acaparat de obiecţiile sale mentale. Privire introvertită, buze strânse, sub masă glezna dreaptă o reţine pe cea stângă. Îmi pierd timpul înşirându-i argumentele mele.

– Ok! Lăsaţi-o baltă! Văd foarte bine că nu suntem pe aceeaşi lungime de undă...

– Dar nu întru totul, obiectează el îndepărtând degetele mari, însă fără a-şi desface degetele...

Interlocutorul dumneavoastră îşi încrucişează degetele, cele mari sunt întinse, cu buricele sprijinite unul de celălalt. Vă ignoră. Nu este convins că o repunere în discuţie a comportamentului său l-ar putea face fericit.

Degetele mari sunt în special sediile sexualităţii (dreptul) şi creativităţii (stângul). Blocajul degetelor mari semnifică faptul că aceste două funcţii emoţionale sunt sancţionate în favoarea agresivităţii şi a lipsei de afectivitate. Atitudinea este în egală măsură antagonică şi de invidie, chiar agresivă. Sediile simbolice ale dorinţei şi plăcerii (degetele mari) sunt rigide. Degetele, rădăcini ale creativităţii, sunt prizoniere ale încrucişării, iar mâinile (comunicarea) rămân nemişcate, aşezate pe o suprafaţă oarecare. Este o atitudine de refuz gestualizată. O opoziţie totală şi o respingere a celuilalt sau a contextului. El obiectează mental, fără a-şi exprima totuşi refuzul.

Aveţi obiceiul să reproduceţi acest tic gestual? Va trebui să remediaţi problema. Vă reamintesc că mâinile încleştate constituie antidotul gestual, dar sub formă de blocaj ideomotor. Formula de programare a mâinilor încleştate o găsiţi în Anexă.

Degetele mari nesuferite

Vi se întâmplă să vă mângâiaţi unghia degetului mare cu buricul degetului mare opus? Este un comportament special, care dezvăluie un temperament posesiv. Sunteţi ceea ce s-ar putea numi un gelos nedeclarat. Nu invidios pentru două parale, dar gelos pentru trei.

Dacă vă mângâiaţi unghia degetului mare cu vârful arătătorului, înseamnă că faceţi parte din clubul foarte exclusivist al celor care se învârt în jurul cozii, al indivizilor care-şi demobilizează mecanismele de decizie în favoarea unei filosofii a procrastinării. Verbul lor preferat – a aştepta, la modul imperativ: aşteaptă!

Vă frecaţi compulsiv degetul mare de arătător, fără a fi totuşi vorba despre bani? Aveţi grijă să nu daţi apă la moară ucenicului psihanalist! Suferiţi de TOC (tulburări obsesiv-compulsive)? Este vorba despre o tulburare a repetării automate a unui gest sau a unui comportament inutil. TOC este o tulburare de anxietate caracterizată prin apariţia recurentă de gânduri parazite legate sau nu de o fobie. Aceste gânduri obsesive creează angoase care, în conformitate cu unele teorii psihiatrice, ar duce la compulsii ce se observă şi la aceşti pacienţi. Aceste compulsii sunt serii de gesturi recunoscute ca fiind iraţionale de către pacient, dar care sunt totuşi repetate într-un mod ritualizat şi invaziv, ajungând uneori să-i pună în pericol chiar şi viaţa. Simptomele pot diferi mult de la un pacient la altul (obsesia curăţeniei, spălarea mâinilor, manii sexuale). Potrivit propriilor mele observaţii, aceste tulburări sunt cu siguranţă legate de atacuri de panică legate de un comportament din copilărie. De exemplu, introducerea degetului mare în gură este o TOC atunci când este sistematizată.

Vă reţineţi arătătorul cu degetul mare în timp ce ultimul se relaxează ca şi cum ar proiecta o bilă imaginară. Această secvenţă indică defecte pentru care nu vă invidiez. Se pare că sunteţi un adevărat Gică Contra, sfidător, ostil, dezordonat, impertinent, însă niciodată nu vă daţi seama dacă nu vă puneţi ochelarii.

Dacă vi se întâmplă să vă roadeţi un pic prea des prima falangă de sus a unuia dintre degetele mari. Există o vârstă la care decenţa ne împiedică, în public, să

vârâm degetul mare în gură. Acest gest antediluvian înseamnă că aţi ajuns pur şi simplu în pană de resurse sau de argumente.

Vă roadeţi adeseori articulaţia unuia dintre degetele mari. Gestul trădează o persoană cu o fire temătoare sau care suferă un atac de panică.

Antidotul

Toate aceste ticuri gestuale pot fi deprogramate folosindu-se blocajul celor două degete mari. Pentru inducerea acestuia, vedeţi în Anexă formula ideomotoare a degetelor mari şi modul de inducere generic explicat la sfârşitul cărţii.

Degetele mici

„Este o senzaţie ciudată. Am impresia că îl fac în mod deliberat, dar când încerc să îndoi degetul, nu reuşesc. Nici degetul mic, nici degetul mare! Nu prea-mi vine a crede că acest mic exerciţiu poate avea vreun impact asupra performanţelor memoriei mele“, spune André.

Este patronul unei firme care se ocupă de comercializarea produselor cosmetice, participant la un stagiu de instruire personală în PNG. Stăpâneşte codul de acces în programarea neurogestuală. Ne aflăm la Bruxelles: un weekend de iniţiere gestuală! André locuieşte în Marsilia. A fost nevoit să ia avionul ca să ne întâlnim. L-am luat de la aeroportul Zaventem, în apropiere de Bruxelles. Solicitarea lui era simplă: o afemie a corzilor vocale pentru a învăţa din nou să-şi asculte interlocutorii şi să le memoreze spusele. A deprins codul de acces în mai puţin de o oră de condiţionare.

– Vreau să-ţi spun că, la tariful pe care îl practici, dragul meu, oamenii au tot interesul să termine stagiul cu brio, nu?

Accentul lui aduce o rază de soare în capitala belgiană. Am răspuns la fel de sec:

– Când îţi cumperi un ceas obişnuit, puiule, în ochii tăi, el nu valorează cât un Rolex. Corect?

Contactul pe care îl menţin cu clienţii mei este lipsit de complexe.

Trecutul şi viitorul nu pot face abstracţie unul de celălalt fără a dispărea. Degetul mic stâng corespunde în general memoriei, iar degetul mic drept simbolizează ambiţia. De la est la vest sau de la stânga la dreapta! Amintirea se situează în stânga, iar viitorul îşi găseşte loc în dreapta. Iar planeta continuă să se rotească de la est la vest. Degetul mic drept simbolizează viitorul, ambiţia şi curiozitatea, iar auricularul stâng simbolizează trecutul, memoria, experienţa şi

copilăria.

Luate împreună, degetele mici sunt sediile corporale ale intuiţiei, flerului şi empatiei.

Ancorarea degetului mic stâng

„Dugenou, ar trebui să vă înscrieţi la un curs de calificare dacă doriţi să vă păstraţi locul de muncă.“ Cel interpelat se prinde de degetul mic stâng, făcând o grimasă. Deja se concentrează cu greu la atribuţiile sale, aşa încât vă puteţi imagina ce înseamnă un curs de calificare. El se agaţă de propria lui experienţă sau de amintirile sale pentru a se proteja de progresul care îl sperie sau îl destabilizează.

În schimb, în programarea neurogestuală, blocajul programat al degetului mic stâng îl linişteşte pe copilul care se află întotdeauna în dumneavoastră. Prin urmare, acest cod este considerat un blocaj gestual anxiolitic. Ancorarea este o reacţie negativă instinctivă, blocajul este un antidot pozitiv.

Ancorarea degetului mic drept

Paul se ţine de degetul mic drept în timp ce parcurge listele absolvenţilor admişi. Citeşte în diagonală şi nu îşi găseşte numele pe listă.

În PNG, blocajul programat al auricularului drept protejează ambiţia de sentimentul de eşec sau de îndoială, care îl pregăteşte.

Aceste blocaje par inofensive, dar nu sunt. Stăpânindu-le, veţi simţi foarte bine

efectele anxiolitice sau antisceptice ale acestor două blocaje.

Blocajul degetelor mici

După cum am spus mai înainte, blocajul celor două degete mici este un balsam pentru intuiţie sau empatie. Din conjugarea ambiţiei, curiozităţii şi memoriei se naşte intuiţia.

Degetul mare prizonier

Vă ţineţi degetul mare prizonier în palma stângă. Să analizăm cazul! Degetul mare drept simbolizează motivaţia dumneavoastră, iar el, săracul, este încarcerat în palma stângă, care simbolizează spaţiul, precum şi capacitatea de adaptare. Ceea ce înseamnă că... ei bine... Nu ghiciţi? Motivaţia dumneavoastră nu este adaptată situaţiei. Acesta este mesajul pe care subconştientul încearcă – fără succes – să vi-l transmită. Motivaţia bate în retragere în faţa entuziasmului excesiv.

Degetul mare suzetă

Ancorările degetelor mari sunt mai frecvente decât ale celorlalte degete. În cazul degetului mare drept, aşa cum am văzut, descurajarea este la ordinea zilei. Dezamăgirea, frustrarea şi insatisfacţia sunt cele mai obişnuite variaţii. Când ancorarea degetului mare se manifestă spontan, dar în mod clar, nu trebuie să vă faceţi griji, ci doar să conştientizaţi acest lucru. Dacă, în schimb, această ancorare revine sistematic, asemenea unei TOC, vă sfătuiesc să o deprogramaţi apelând la PNG. Într-adevăr, este vorba despre un tic gestual toxic care indică faptul că sunteţi victima unui sentiment de eşec. Visul sau proiectul pe care vi-l stabiliţi ca obiectiv se confruntă cu un obstacol care îi blochează realizarea. Încarcerarea degetului mare drept este o reacţie rămasă din copilărie. Îl încarcerăm în palma stângă în loc să-l băgăm în gură. În concluzie, palma stângă serveşte drept etui pentru degetul mare drept.

Indecizie

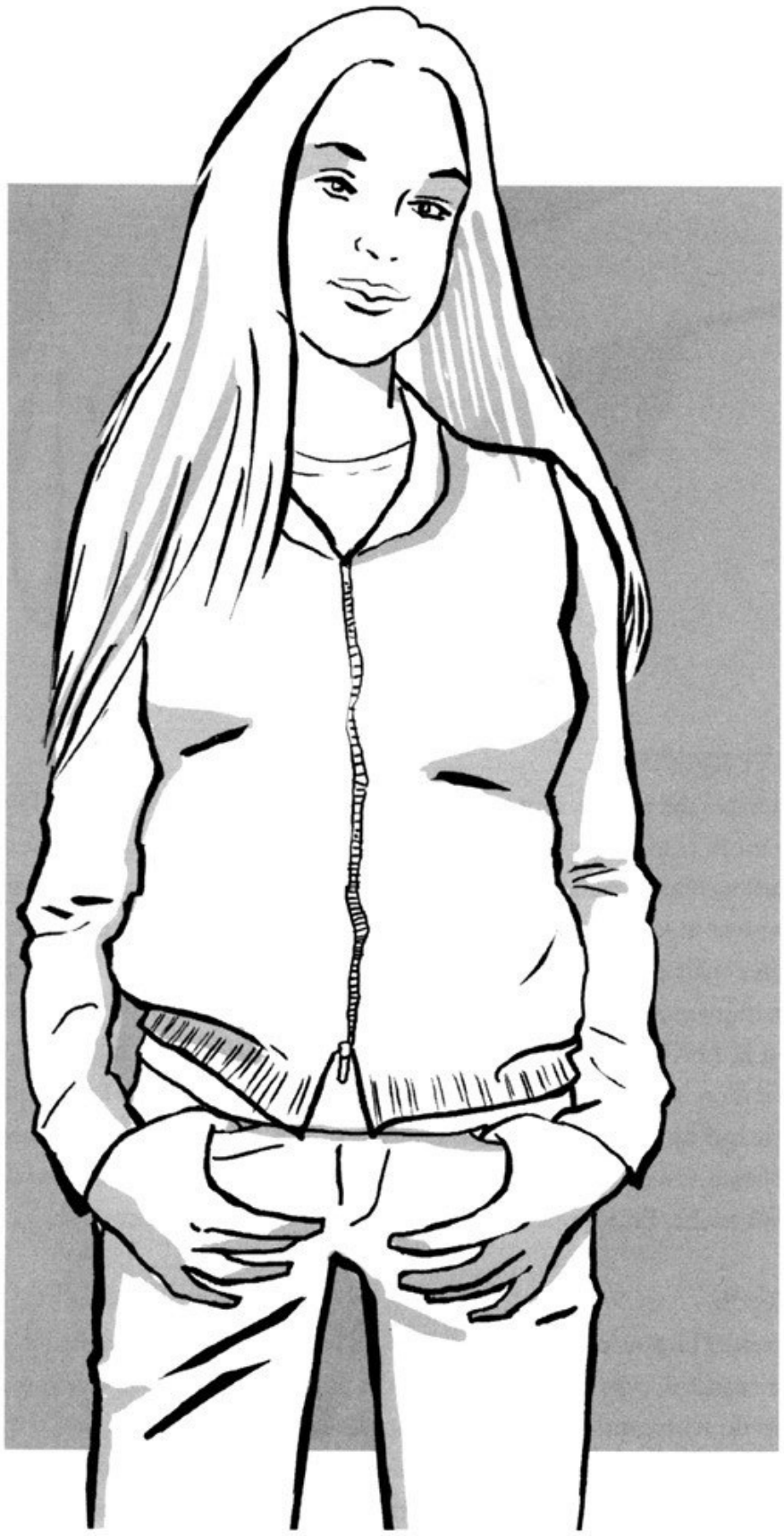
Dar invers – degetul mare stâng încarcerat în palma dreaptă? Imaginaţia, sensibilitatea sau senzualitatea, trei calităţi reprezentate de degetul mare stâng, sunt prizonierele palmei temporale, care nu are niciodată timp disponibil, însă gestul trădează, din păcate, unul dintre cele mai supărătoare defecte ale dumneavoastră: incapacitatea de a lua o decizie. Prin urmare, sunteţi lipsit de rezultate sau de plăcerea atingerii unui obiectiv.

„Dacă nu termini tot din farfurie, adio desert!“ Nina face mofturi, nu-i place mâncarea gătită de mama ei. Îşi bagă degetul mare stâng în gură, îşi pune capul pe braţele încrucişate sprijinite pe masă şi se preface că doarme.

Indiferent că-l ascundem în gură sau în palma dreaptă, ancorarea degetului mare stâng are aceeaşi semnificaţie: interdicţie. Imaginaţia este sancţionată. Respectivul tic gestual este un semnal depresiv. Dacă observaţi că-l reproduceţi frecvent, gândiţi-vă să-l deprogramaţi – va fi mult mai eficient decât să vă îndopaţi cu antidepresive.

Degetele mari prinse în buzunare

Vă prindeţi în mod regulat unul dintre degetele mari – sau amândouă – în buzunare sau în găicile de la blugi. Degetele mari blocate indică aproape întotdeauna o sexualitate insuficient controlată, chiar problematică, sau o carenţă emoţională profundă. Logic, având în vedere că dorinţa şi plăcerea sunt adăpostite sau sprijinite, pe când celelalte degete rămân libere.



Antidotul

Când observaţi că reproduceţi postura degetului mare prizonier, începeţi prin a vă sprijini coatele pe masă sau pe birou! Apoi treceţi de la degetul mare prizonier la refrenul gestual al palmelor acoperite. Dacă aveţi senzaţia că vă lipseşte ceva, alternaţi cele două poziţii: degetul mare prizonier şi palmele acoperite.

Degetul mic teleologic

Dar dacă destinul ar fi scris în degetele mici? Aveţi un destin liber sau dominant? Să fie oare o chestiune legată de lungimea degetelor mici?

Degetele mici sunt aproape întotdeauna mai scurte decât celelalte degete, doar că nu sunt niciodată egale între ele. Lipiţi-le, având grijă ca al treilea pliu, acolo unde degetul se îmbină cu palma, să se situeze exact în faţa pliului respectiv al celuilalt deget. Pentru mai multă precizie, marcaţi pliul cu un pix.

Dacă degetul mic stâng este mai scurt decât dreptul... Ce noroc! Ar trebui să fiţi mai liber să alegeţi calea care v-ar permite să vă dezvoltaţi. Povara eredităţii apasă mai puţin asupra libertăţii dumneavoastră de a evolua decât în cazul contrar. Această libertate ar putea proveni dintr-o lipsă de congruenţă în privinţa experienţelor moştenite de la strămoşii dumneavoastră. O lipsă benefică, deoarece vă permite să vă alegeţi calea vitală în deplină libertate. Lipsa de congruenţă provine de la adăugarea unor experienţe identice, dar prea sărace pentru a permite accesarea unui talent moştenit. Este lesne de înţeles că descinderea din strămoşi soldaţi sau războinici vă va influenţa alegerea în privinţa unei cariere militare. În schimb, dacă experienţele vitale adăugate ale strămoşilor dumneavoastră sunt mai curând disparate, veţi fi mai puţin influenţat de caracterul înnăscut, mai favorizat de experienţă.

Dacă degetul mic drept este mai scurt decât stângul... Ereditatea dumneavoastră este determinantă în privinţa accesului la talentele al căror depozitar sunteţi. Ceea ce ar putea însemna, mai clar, că fondul dumneavoastră genetic este cel care vă conduce. O moştenire este împovărătoare sau dominantă atunci când un număr semnificativ dintre strămoşii dumneavoastră v-au lăsat o experienţă comună, fie ea culturală, comportamentală, intelectuală, artistică sau de altă natură. Fără voia dumneavoastră, v-aţi putea simţi atras de o vocaţie de care nu puteţi scăpa. De pildă, familia Bach! Din 80 de membri studiaţi, 60 au fost muzicieni, însă nu a existat decât un singur J.-S. Bach.

Egalitatea morfologică a degetelor din punctul de vedere al dimensiunii este imposibilă. În privinţa corpului, nimeni nu are două părţi identice. Însă această

diferenţă este rodul hazardului sau este semnificativă? Rămâne de văzut!

Toate acestea nu constituie, desigur, decât o ipoteză îndrăzneaţă, care nu va fi câtuşi de puţin pe placul spiritelor intransigente! Însă natura fiind prin definiţie teleonomică (studiu al finalităţii care pleacă de la principiul că nu există hazard – Christian Wolf), natura umană nu ar trebui să facă excepţie de la regulă, având în vedere că omul este pur şi simplu un produs al naturii. Dezbaterea rămâne deschisă. Creaţionismul şi evoluţionismul se regăsesc încă o dată faţă în faţă.

Demobilizarea

Degetele încrucişate, cu cele mari unul lângă altul, fără o poziţie dominantă anume, acest cod gestual indică o atitudine mentală demisionară, chiar o stare de confuzie intelectuală. Nici dorinţă, nici plăcere! Nici motivaţie, nici vis! Nici sex, nici orgasm! Degetele mari sunt inerte. Majoritatea telespectatorilor îmbuibaţi, care se lasă în voia sportului lor televizual preferat după o cină copioasă, adoptă uneori această atitudine generică. Cu capul golit şi ochii plini de imagini, ei mai mult văd televizorul decât privesc la el, atunci când îl suportă în lipsă de altceva. Este adevărat că această „pasivitate“ nu necesită prea multă motivaţie sau imaginaţie, ceea ce explică, de altfel, relaxarea musculară a degetelor mari. Inerţia recurentă a degetelor mari este o mărturie a demotivării.

Încă un tic gestual de care trebuie să vă debarasaţi! Veţi găsi soluţia programându-vă blocajul degetelor mari. Procedura este explicată în Anexă.

Depresivii

Îşi strânge pumnii mici pentru a ridica moralul trupelor sale debusolate. Trebuie spus că scandalurile financiare, abuzurile de putere ale miniştrilor săi se acumulează. Goana după onoruri! Presa de opoziţie se bucură din toată inima. Obiectivul: distrugerea lui Sarko!

S-a înhăitat cu cei putred de bogaţi, neluând în seamă dificultăţile electoratului său, s-a jucat de-a poliţia acolo unde poliţia nu se poate juca de-a preşedintele. Abuzurile de putere sunt întotdeauna sancţionate în ţara ghilotinei. Nu se mai taie capete, dragul meu preşedinte, dar se operează o castrare făcându-se apel la cuvinte. Iar cuvintele sunt poluante, o otravă mult mai virulentă decât edictele puterii. Cuvintele pot ucide, deoarece dau naştere la zvonuri. Se strecoară în mintea celor care votează. Ele seamănă fructele amărăciunii, stimulând frustrările. Cu cât cuvintele fac mai mult rău, cu atât mai mult memoria colectivă îşi aminteşte în timpul alegerilor de promisiunile nerespectate, de greşeli de orientare, de lacunele fiscale pentru cei bogaţi etc. Nu are nici un rost să strângi din pumni în faţa militanţilor care se înşiruiesc în urma şefilor de coloană. Orice, numai nu Sarko! Se poate mai rău? se vor întreba alegătorii în intimitatea cabinelor de vot. Cu toate acestea, nu este lipsit de calităţile şi de experienţa necesare unui şef de stat, dar se înconjoară de un anturaj atât de rău, încât devine autist, gândesc ei.

Numeroase atitudini corporale se află la originea nodurilor sau chisturilor de energie blocată, care vă paralizează musculatura şi articulaţiile. Nu este oare suficient să strângeţi din pumni pentru a contracta muşchii spatelui sau, mai precis, trapezii inferiori şi angularii situaţi între omoplaţi şi partea de sus a spatelui? Semn de putere, de violenţă şi de agresivitate, omul strânge din pumni atunci când soarta îi este potrivnică sau când vrea să-şi stimuleze combativitatea. Nu abuzaţi de acest cod gestual, deoarece reproducerea lui exagerată trădează o incapacitate de a transmite mesajul sau de a acţiona atunci când vine momentul.

El îşi agită pumnii mici în timp ce încearcă să-şi trezească trupele din apatie.

Micromesajul gestual şi mimic pe care îl transmite este exact opusul discursului său. Îşi lichidează combativitatea cam în genul tuturor acelor oameni drăguţi care se despart de tine urându-ţi „Baftă!“ înainte de a merge să-şi înece depresia la toaletă. Un pseudocombativ, dar un adevărat depresiv.

Semn de putere, violenţă şi agresivitate, omul îşi strânge pumnii în mod simbolic atunci când destinul îi este potrivnic sau când vrea să trezească în el un spirit de luptă care se uzează. Reproducerea intensificată a acestui cod gestual reflex denotă o incapacitate de a transmite mesajul sau de a trece la acţiune atunci când vine momentul. Prin urmare, dragi cititori, evitaţi-l în orice ocazie. Nu mă adresez cititoarelor, deoarece femeile, spre deosebire de bărbaţi, nu reproduc niciodată acest gest foarte masculin. În afara ringului, femeile care boxează sunt rare.

În schimb, manifestanţii de extremă stângă şi sindicaliştii au recurs de multe ori la el. Ei comit aici o lamentabilă eroare gestuală. Când un ministru sau preşedintele îşi agită pumnii mici pentru a trezi moralul trupelor sale sau al susţinătorilor săi, înseamnă că şi-a pierdut îndemânarea sau este pe cale să o piardă. Cu cât gestul se repetă mai des, cu atât cota lui de popularitate se reduce. Există gesturi care ar trebui interzise la intrarea în Franţa.

Când demonstranţii ridică pumnul pentru a cere dreptate, ei nu fac decât să-şi exprime neputinţa. Nu veţi vedea niciodată copiii oraşelor ridicând pumnul – ei vor prefera să se bată direct cu poliţiştii sau să dea foc la maşini. Pentru a scăpa de acest tic gestual deprimant, este iarăşi suficient să programaţi blocajul ambilor pumni sau blocajul curajului (vedeţi Anexa). Blocajele sunt paradoxuri gestuale.

Disperarea degetelor mari

„Degetele lui mari sunt ascunse în spatele zidului de apărare al degetelor încrucişate. Nu zâmbeşte. Privirea lui se va lovi de geamul întunecat al vagonului, deoarece ne aflăm într-un tunel. Reflexia lui îi trimite imaginea deziluzionată a unui destin necunoscut.“

Dorinţele şi plăcerile sunt interzise. Intelectul funcţionează la viteză minimă. Motivaţia şi imaginaţia sunt inhibate de o experienţă mai mult frustrantă decât stimulativă. Am observat acest tip de refren la numeroase persoane fără ocupaţie. Poate fi observat şi la adolescenţii foarte timizi, la infractorii aflaţi sub supraveghere sau la persoanele fără adăpost. În psihoanatomie, degetele mari de la mâna stângă reprezintă visul sau imaginaţia, şi cele de la mâna dreaptă, motivaţia sau suma dorinţelor. Simpla acţiune de a ascunde degetele mari indică faptul că plăcerile sau dorinţele sunt penalizate sau cenzurate.

Dacă sunteţi victima acestui tic gestual, vedeţi în Anexă scenariul mâinilor încleştate urmat de un blocaj al rotulei. Un blocaj gestual foarte revigorant. Modul de utilizare este explicat fără a face apel la cuvinte pretenţioase, iar procedura de programare este foarte simplă.

Aveţi degetele încrucişate, iar degetele mari, ascunse în spatele zidului astfel constituit. De îndată ce conştientizaţi efectuarea gestului, treceţi la modul „încleştat“ şi induceţi imediat după aceea un blocaj al rotulei stângi sau drepte.

Fantoma (braţul)

Braţul îndoit la spate, indiferent dacă este stângul sau dreptul, este traducerea gestuală a unei incapacităţi de a face faţă unei situaţii neaşteptate sau unui context stresant.

Dacă ascundeţi la spate braţul stâng, încercaţi să vă controlaţi emoţiile. Sunteţi, evident, supărat. Braţul stâng este scutul feţei şi al capului – atunci când vi-l ascundeţi la spate, vă privaţi de un mijloc de apărare. Dar, în semantica gestuală, este şi braţul care simbolizează libertatea de gândire sau de credinţă[22]. Puterea de influenţă a interlocutorului dumneavoastră blochează orice posibilitate de dialog sau de argumentare. Braţul stâng se adăposteşte la spate atunci când se trezeşte docilitatea în noi. Este, aşadar, un comportament de supunere.

Nu ezitaţi să adoptaţi această postură dacă doriţi să fiţi pe placul şefului dumneavoastră, mai ales dacă este un pervers narcisist care caută să vă hărţuiască. Braţul stâng ascuns la spate este echivalentul mâinilor vârâte în buzunare în faţa unui interlocutor agresiv.

Dacă este vorba despre braţul drept, vă temeţi să nu pierdeţi controlul asupra situaţiei şi aveţi sentimentul că cineva încearcă să vă ducă de nas. Dar nu întotdeauna avem posibilitatea să ne alegem armele, iar braţul-fantomă este o modalitate de a ascunde pumnalul pe care intenţionăm să-l înfigem în spatele interlocutorului. Fostul prim-ministru Jean-Pierre Raffarin reproducea uneori această secvenţă atunci când se afla împreună cu preşedintele Chirac. Între cei doi a fost o dragoste cu năbădăi, indiferent ce ne spune „Chichi“ mincinosul în memoriile sale. Adevărul cu geometrie variabilă este un must în politică.

În semantica gestuală, braţul drept este un simbol al libertăţii de acţiune. Se pare că fostul prim-ministru nu avea prea mult spaţiu de manevră cu Regele Jacques (pentru orientarea dumneavoastră, în Franţa, preşedinţii sunt regi republicani sau preşedinţi monarhici). În concluzie, prim-miniştrii nu sunt decât nişte siguranţe fuzibile care sar atunci când Alteţa-Sa ia decizii proaste, ceea ce se întâmplă în mod obişnuit. Elitele noastre sunt atât de „cretine“, încât ne e ruşine să spunem că seamănă cu noi ca două picături de apă. Este adevărat că ne abţinem atât de mult să nu votăm cu ei, încât lupta pentru ciolan continuă mereu. Singurele profesii pentru care nu este nevoie de diplomă în frumoasa noastră ţară sunt... ghiciţi? Ministru, secretar de stat, membru al Adunării sau al Senatului ori primar al unui oraş mare! Este suficient să fiţi prieten cu locatarul de la Elysée sau cu unul dintre consilierii săi. Pe când, dacă sunteţi frizer, trebuie obligatoriu să aveţi un atestat. Francezii ăştia sunt nebuni! Oh, da!

În faţa unui om al puterii, braţul drept ascuns la spate este liniştitor pentru eul său, nu pentru al dumneavoastră. Dar dacă vreţi să vă păstraţi stima de sine şi sinecura, recurgeţi cu moderaţie la această postură, astfel încât să nu creadă că îi vizaţi scaunul. „Sunt vasalul tău“ – acesta este sensul literal al gestului.

Acum, dacă acest braţ-fantomă vă incomodează, puteţi conştientiza acest lucru, dar cel mai bine este să deprogramaţi acest tic gestual înlocuindu-l cu un blocaj al braţelor în timpul mersului. Blocajul braţelor se realizează în general cu mâinile vârâte în buzunare după modelul Chirac, adică cu pulpanele sacoului în spate (vedeţi Anexa).

Fortăreaţa

Toţi hărţuitorii sunt manipulatori. În schimb, nu toţi manipulatorii sunt hărţuitori. Din fericire însă, pentru că în societatea noastră nesigură există mult mai mulţi manipulatori decât persecutori. În acest sens, insecuritatea care se profilează tot mai mult la orizontul anilor ce vin se datorează hărţuitorilor, o minoritate de perverşi narcisişti[23] care ne otrăvesc viaţa. Un tic gestual arhifolosit ne permite depistarea lor imediată. Fiţi fără grijă, nu este singurul tic care îi trădează. Veţi avea ocazia să mai descoperiţi câteva pe parcursul acestei cărţi.

Îi trădează şi o altă postură: inerţia gestuală în timp ce îşi vorbesc de rău victimele, criticând ceea ce se întâmplă la alţii, nu la ei, în loc să-şi facă ordine în propria ogradă; ca unul dintre cei doi profesori chinezi ai mei care au scris o carte despre situaţia economică deplorabilă a Franţei fără să fi pus vreodată piciorul în această parte de lume. Un bolnav mintal cu o tonă de diplome! Venerabilul profesor Mehlang Chang. Indivizii care vorbesc fără subtitrare gestuală sunt psihotici, chiar psihopaţi sau sociopaţi. Şi mă bazez pe experienţa personală când afirm acest lucru. Am participat la un doctorat în criminologie din poziţia de cercetător de teren. Timp de doi ani am intrat în contact cu prostituate şi proxeneţii lor, infractori din reţele de crimă organizată pe care am reuşit să-i supun testului american MMPI şi, în paralel, testului Lüscher. Nici unul dintre ei nu şi-a subtitrat vreodată gestual discursul în prezenţa mea. Ulterior, am avut ocazia să frecventez Palatul Bourbon, sediul Adunării Naţionale, în anul 2006. Am întâlnit şi alte mari lichele ale căror nume nu le voi menţiona aici, pentru a nu intra în vizorul serviciilor de securitate ale regimului. Nici ei nu participau cu propriul corp în discuţiile particulare.

Afirmaţie făcută de Richard Cannavaro în Le Nouvel Observateur[24]: „[Sophie Marceau] spune de asemenea că pentru ea, întrucât îi place să se mişte, expresia se realizează mai uşor prin intermediul corpului decât al limbajului“.

Toţi hărţuitorii au un călcâi al lui Ahile gestual, pe care l-am observat de nenumărate ori: dubla încrucişare permanentă.

Am observat sute de astfel de cazuri. I-am ascultat exprimându-şi argumentele în faţa adversarilor sau interlocutorilor lor. În toate cazurile, a trebuit să recunosc că era o atitudine de supraprotecţie determinată de dubla încrucişare a braţelor şi picioarelor în poziţie şezândă.

Am ajuns la concluzia că acest refren indica o retragere strategică dublată de o neîncredere totală din partea unui personaj care îşi petrece timpul încălcând teritoriul altora. Un hărţuitor în carne şi oase! Paradoxal, dar perfect logic. Aşa cum am scris deja în altă parte, într-un alt registru, toată lumea ştie că laşii latră cel mai tare. „Poporul sprijină tiranul“, urlă fanfaronii care se împrăştie pe străzile unei capitale oarecare. Aceştia sunt primii care îi ard efigia de îndată ce a fost alungat de la putere. Deoarece îi hărţuiesc pe ceilalţi, persecutorii ajung în cele din urmă să nu mai aibă încredere în nimeni.

Există ţări în care hărţuirea a devenit o afacere: basidjii din Iran, un fel de unităţi de asalt ale celor de la putere, sunt cele mai elocvente exemple. Dar nu vă faceţi griji, pentru că nu sunt singurii. Cel mai interesant este că liderul lor, Mahmud Ahmadinejad, este şeful de escadrilă al tuturor persecutorilor-manipulatori din ţara sa. Or, cum se poate ca o ţară, un popor să ajungă să aleagă cu o largă majoritate un asemenea individ? Deoarece aceşti sociopaţi sunt adeseori charismatici! Ei apar când disperarea s-a instalat şi arborează o falsă speranţă de progres, când de fapt urmăresc doar regresul populaţiei spre valori dogmatice, chiar puerile, şi mai cu seamă barbare şi pseudoteocratice.

Manipulatorii talentaţi sunt adeseori self made men care şi-au început cariera în cartiere sărace. Sunt copii ai străzii. Elevii chiulangii sau pramatiile nu rămân nici ei mai prejos în arta manipulării – şi sunt chiar redutabili, deoarece au învăţat de mici să-şi înşele semenii. Dar nu toţi adoptă această manie de a se închide în fortăreaţa unei duble încrucişări atunci când se schimbă direcţia din

care bate vântul. Ei se pot trăda şi prin reproducerea rotulei. Ah! Rotula! Iată un refren gestual invariabil asupra căruia voi avea ocazia să revin în detaliu.

Veţi fi nevoit probabil să adoptaţi această postură pentru a vă proteja de un atac virulent sau pentru a evita o atmosferă ostilă sau plictisitoare. Dubla încrucişare simulează o încarcerare a mentalului dumneavoastră în prejudecăţile sale şi un refuz total al flexibilităţii. Vă agăţaţi de argumentele dumneavoastră ca o maimuţică speriată de cea mai înaltă creangă a copacului. Adesea, orice încercare de a vă convinge se loveşte de un zid. Vă cramponaţi de obiecţiile dumneavoastră mentale şi refuzaţi orice compromis, considerând că aveţi dreptate împotriva întregii lumi, mai ales dacă vă înşelaţi. Nu contează dacă aveţi dreptate să vă înşelaţi sau vă înşelaţi că aveţi dreptate. Ceea ce contează este influenţa retroactivă şi negativă a posturii asupra lipsei dumneavoastră de prejudecăţi, adică asupra capacităţilor dumneavoastră intelectuale.

Reproducerea dublei încrucişări apare de multe ori la începutul dezbaterilor politice televizate. Am observat că, de obicei, este reprodusă de către adversarii tăcuţi ai invitatului intervievat de jurnalist. Aceştia sunt aşezaţi în spate, în rândurile publicului. În general, expresiile lor faciale îi sunt adresate. Sunt drăcuşorii tartorului-şef sau, altfel spus, opozanţi.

Există patru cazuri posibile de dublă încrucişare pentru fiecare sex, deci opt în total.

Dubla încrucişare masculină

Cazul 1

Dacă sunteţi un bărbat dreptaci defensiv (încrucişarea braţului stâng peste cel drept), iar piciorul stâng îl acoperă pe cel drept, vă aflaţi în situaţia de negare totală. Reacţia adversă, acuzaţia, incriminarea şi reproşurile sunt armele dumneavoastră de hărţuitor, în caz că reproduceţi cu orice ocazie această încrucişare dublă. Durerea pe care încercaţi să o impuneţi victimei dumneavoastră nu va fi nicicând pe măsura celei pe care trebuie să o îndurați.

O altă viziune asupra lucrurilor: o reproducere punctuală poate exprima eşecul

manevrei dumneavoastră. Nu stăpâniţi situaţia şi vă închideţi în dubla încrucişare pentru a vă proteja împotriva unui contraatac. Câtă vreme veţi păstra această atitudine, adversarul dumneavoastră va deţine puterea şi va putea să vă contramanipuleze.

În schimb, dacă sunteţi victima unui hărţuitor, vă ofer un truc pentru a vă proteja. Nu-l priviţi niciodată în ochi, ci concentraţi-vă asupra gurii lui sau a mărului lui Adam, eliminând tot ce se află deasupra buzelor sale. Impuneţi-vă să vă ţineţi ambele tălpi pe sol şi lipiţi-vă palmele închise pe coapse, cu braţele orientate spre exterior!

Cazul 2

Dacă sunteţi un bărbat dreptaci defensiv, iar piciorul drept îl acoperă pe cel stâng, această postură indică faptul că vă temeţi să nu pierdeţi controlul asupra situaţiei. Ceea ce poate însemna, de asemenea, că trebuie să bateţi în retragere pentru o vreme.

Cazul 3

Sunteţi un bărbat dreptaci ofensiv (încrucişarea braţului drept peste braţul stâng), iar piciorul drept îl acoperă pe cel stâng – vă exprimaţi plictiseala într-o dezbatere care se împotmoleşte. Însă atitudinea ar putea fi şi una de evidentă chibzuială.

Cazul 4

În fine, dacă sunteţi un bărbat dreptaci ofensiv, iar piciorul stâng îl acoperă pe cel drept, vă manifestaţi clar nemulţumirea. Puneţi capăt cât mai curând întâlnirii, dând asigurări că veţi reflecta în modul cel mai serios asupra discuţiei avute, şi apoi ştergeţi-vă din minte întâlnirea cu pricina de îndată ce aţi închis uşa în urma dumneavoastră.

Un sfat preţios

În caz că vă surprindeţi reproducând dubla încrucişare! Schimbaţi imediat postura, ancorându-vă pentru început picioarele pe sol. Şi dacă aveţi tendinţa de a reproduce această atitudine mai mult decât este nevoie, vă recomand o deprogramare în PNG. Vă veţi creşte încrederea în sine şi veţi resimţi mai puţin nevoia de a vă hărţui prietenii sau colegii pentru a vă simţi la înălţime. Deoarece hărţuitorul nu este decât un individ căruia educaţia i-a tăiat „biluţele“ şi al cărui nivel de încredere în sine sau stimă de sine este la sute de metri sub nivelul mării... Sau sub fusta mamei – dar asta e cu totul altă poveste.

Dubla încrucişare feminină

Cazul 1

Dacă sunteţi o femeie dreptace defensivă (braţul stâng peste cel drept), iar piciorul stâng îl acoperă pe cel drept, vă exprimaţi în mod implicit nevoia de a întrerupe lupta. Aveţi nevoie de o mică repliere pentru a lua o decizie sau a face o alegere.

Cazul 2

Dacă sunteţi o femeie dreptace defensivă (braţul stâng peste cel drept), iar piciorul drept îl acoperă pe cel stâng, să ştiţi că aţi pierdut în mod clar controlul asupra situaţiei. Trebuie să plecaţi cât mai repede. Nu vă încăpăţânaţi să continuaţi discuţia. Interlocutorul dumneavoastră va încerca să vă năucească apelând la argumente dintre cele mai înşelătoare. Îşi va manifesta reaua-credinţă şi va minţi cu neruşinare! Nu vă lăsaţi păcălită, deoarece acestea sunt armele preferate ale manipulatorului emerit! Dacă utilizaţi aceleaşi tactici, îl veţi face să întrerupă foarte repede lupta.

Cazul 3

Dacă sunteţi o femeie dreptace ofensivă (braţul drept peste cel stâng), iar piciorul drept îl acoperă pe cel stâng, postura dumneavoastră marchează un sentiment de nedreptate. Stilul sindicalist, extremist, de rea-credinţă! Este adevărat că aceste trei calificative se confundă uneori – dar, din fericire, nu întotdeauna. Dacă aceasta este imaginea pe care doriţi să o impuneţi din motive tactice, nu e nici o problemă. În caz contrar, schimbaţi-vă repede postura.

Cazul 4

Dacă sunteţi o femeie dreptace ofensivă (braţul drept peste cel stâng), iar piciorul stâng îl acoperă pe cel drept, sunteţi închisă într-o fortăreaţă inexpugnabilă. Atitudinea dumneavoastră este la limita isteriei. Dacă mai forţaţi un pic nota, riscaţi să faceţi o criză de proporţii.

Dacă observarea în timp real a acestor opt posturi vă pune probleme, ceea ce pot înţelege foarte bine, este suficient să vă amintiţi că dubla încrucişare este un semnal luminos care vă avertizează asupra unui pericol iminent. Spre deosebire de bărbaţi, femeile în situaţii de criză sunt mai tentate să reproducă o dublă încrucişare.

Uneori trebuie să adoptaţi această postură pentru a vă proteja de un atac un pic prea virulent sau pentru a evita o atmosferă ostilă ori plictisitoare, dar asta nu înseamnă în mod automat că sunteţi un manipulator sau o manipulatoare, un hărţuitor sau o hărţuitoare. Adeseori, dubla încrucişare simulează o încarcerare a mentalului în prejudecăţile sale şi un refuz total al flexibilităţii. Acest tip de postură trebuie eliminat din arsenalul dumneavoastră gestual, deoarece vă face să scădeţi atât în ochii dumneavoastră, cât şi ai interlocutorilor. Cum? Încă o dată, vedeţi Anexa. Pentru picioarele încrucişate, folosiţi blocajul cizmei. Pentru braţele încrucişate, blocaţi braţele încrucişate în loc să le încrucişaţi instinctiv.

Gândurile parazite

Succesul unui proiect, al unei acţiuni sau al unei ambiţii se bazează pe trei criterii majore: talent, muncă şi noroc. Norocul se manifestă întotdeauna atunci când asocierea primelor două criterii este bine întemeiată. După cum vă puteţi imagina, talentul nu este suficient pentru asigurarea succesului. Este ca un diamant încastrat în minereu; munca va fi eliberatorul, iar norocul – şlefuitorul. Căci doar asocierea dintre muncă şi talent poartă în ea fructul pe care norocul va veni să-l culeagă. Dar asta nu e tot. Dacă lucrurile ar fi fost atât de simple...

Următorul pas constă în plonjarea mentalului dumneavoastră în obsesia obiectivului de atins.

Atletul care se pregăteşte pentru o probă sportivă îşi poate permite să se îndoiască de victoria lui?

De asemenea, mintea trebuie eliberată de orice elemente parazitare pentru a proteja obiectivul de atins. La acest nivel, PNG oferă un instrument eficient: blocajul gândurilor parazite.

Dar, înainte de a aborda mijloacele necesare pentru a scăpa de ele, vă propun să definim această producţie mentală destructurantă.

Ce este un gând parazit?

Gânduri, sentimente, comportamente, pulsiuni, impresii, manii etc. – toate acestea populează atitudinea mentală individuală şi hărţuiesc eul în permanenţă. Le numim „gânduri parazite“ (GP). Acestea absorb şi distrug zilnic o cantitate de energie imensă la scară umană. Ele sunt sursa tuturor tulburărilor psihosomatice care reprezintă peste 80% din bolile cunoscute, inclusiv unele forme de cancer. GP sunt reacţii mentale inadecvate stresului prin care treceţi.

Însă nici o metodă, oricât de pozitivă ar fi ea, nu le poate veni de hac. Ele poluează gândirea, comportamentele şi acţiunile, de la un capăt la altul al existenţei. Nu este vorba despre fenomene subconştiente sau inconştiente, ci despre o activitate preconştientă care însoţeşte gândirea individuală, influenţează sentimentele şi îşi impune de multe ori reacţiile sociale individului care nu poate face altceva decât să le suporte.

Este greu de imaginat că densitatea gândurilor parazite care traversează mintea omului poate avea vreo influenţă asupra atitudinilor corporale şi, mai ales, asupra măştii sociale pe care o afişăm cu inocenţă. Şi mai greu ne putem imagina că această densitate parazitară poate reprezenta un adevărat obstacol în calea succesului unei acţiuni sau a recunoaşterii unui talent. Or, gândurile parazite nu acţionează doar ca un văl care vă împiedică perceperea lucrurilor în viaţă; ele parazitează de fapt acţiunea maşinăriei umane, în toate etapele funcţionării sale.

Blocajul GP

PNG oferă un mijloc radical, simplu de folosit şi mai ales foarte eficient pentru a face curăţenia de primăvară în dezordinea de la mansarda imobilului uman. Ca întotdeauna, este vorba despre un blocaj ideomotor: blocajul gândurilor parazite (BGP).

Traducerea ideomotoare a BGP se situează la nivelul pleoapelor. Pentru aspectele practice, vedeţi Anexa.

Dacă depăşim aspectul fiziologic pentru a studia funcţia ideomotoare a pleoapelor, vom constata un prim fapt curios, a cărui reproductibilitate este absolută: coborârea pleoapelor nu se realizează cu aceeaşi forţă de ambele părţi. Un ochi este, aşadar, mai închis decât celălalt. Logic, îmi veţi spune, doar ţine de musculatură! Al doilea fapt interesant: am solicitat câtorva sute de subiecţi să realizeze o revulsie oculară voluntară timp de câteva minute pentru a observa reacţia pleoapelor. S-au format două categorii de indivizi:

a) Subiecţi ale căror pleoape aveau tendinţa să se desprindă, expunând sclera (albul ochiului) în mod inegal la stânga sau la dreapta, sau de ambele părţi.

b) Subiecţi ale căror pleoape rămâneau PERFECT închise, în ciuda efortului voluntar de revulsie oculară.

Ce înseamnă acest lucru? Interogând subiecţii din prima categorie, am observat că această fragilitate musculară a pleoapelor corespundea, fără excepţie, unei/unor imagini parentale conflictuale. Părinţii le dominau încă în mare măsură gândurile, iar subiecţii mei nu erau adaptaţi la realităţile dure ale vieţii. Pleoapa dreaptă indică nivelul de identificare forţată (numită şi introiecţie) cu imaginea paternă, iar stânga – cu imaginea maternă. Regula este valabilă pentru dreptaci. În cazul stângacilor, pleoapa stângă reprezintă imaginea paternă, iar pleoapa dreaptă – imaginea maternă. Imaginile parentale fiind deci conflictuale, pleoapele aveau tendinţa de a se desprinde în timpul exerciţiului de revulsie oculară voluntară.

A doua categorie, în schimb, părea să se fi eliberat de imaginile parentale, ceea ce înseamnă că subiecţii se simţeau pe deplin responsabili de ei înşişi şi se împotmoleau, cu sau fără voie, în mocirla realităţii. Ce legătură au toate acestea, îmi veţi spune, cu gândurile parazite?

Răspunsul constă în faptul că o identificare conflictuală cu unul dintre părinţi – sau cu amândoi – determină o slăbire a psihicului, deci o fragilitate nervoasă. Eul psihic a incorporat imaginile parentale fără să le fi digerat. Această malabsorbţie psihologică a fragilizat dezvoltarea personalităţii la nivelul adolescenţei. Subiectul este slab protejat împotriva agenţilor SADE (stres, anxietate, depresie sau eşec) pe care viaţa i-i va impune. Intelectul nu-i va fi afectat de această malabsorbţie psihică, fapt ce-i va permite uneori să-şi încheie cu brio evoluţia şcolară. Stresul creat de nesiguranţa zilei de mâine, teama de abandon, gândurile vegetative, chiar legate de moarte, vor afecta rapid climatul mental, împiedicându-l să perceapă limpede lucrurile şi să se realizeze ca adult. Ceea ce, în mod paradoxal, nu-l va împiedica să reuşească din punct de vedere profesional. În schimb, reuşita emoţională nu este câtuşi de puţin garantată, de unde şi succesul imens de care se bucură site-urile matrimoniale şi numărul tot mai mare de divorţuri în societatea noastră parazitată.

În contextul unei identificări conflictuale cu una dintre imaginile parentale, absenţa unui părinte, din cauza divorţului, influenţează aproape întotdeauna climatul mental al tânărului adult, care se lasă în voia gândurilor parazite atunci când lucrurile nu merg după cum şi-ar dori. El se răzbună pentru absenţa tatălui sau a mamei adâncindu-se în morbiditatea gândurilor sale. Or, acest tip de

situaţie este mai frecvent decât opusul său. Să nu uităm şi cazurile cu părinţi ucişi în numeroase accidente, care mor prematur din cauza bolilor etc. Dispariţia unuia dintre părinţi îi cauzează aproape întotdeauna copilului un conflict psihologic. Acest conflict continuă la maturitate, transformându-se într-o carenţă afectivă care va produce, la rândul ei, cota sa de gânduri parazite. Dar acest exemplu este doar un caz al lipsei de identificare cu imaginile parentale. Refuzul de a urma calea stabilită de către părinţi este, de asemenea, o sursă de gânduri parazite la maturitate. „Fă ce îţi spun eu să faci, şi nu ceea ce fac eu...“ este un mesaj banal şi folosit în mod frecvent, care-şi produce întotdeauna, la un moment dat, efectul devastator.

La periferii există şomeri până la a treia generaţie. Este o coincidenţă faptul că nepotul reproduce sindromul de eşec al bunicului şi al tatălui său? Nu mă voi opri asupra listei de situaţii psihotoxice familiale. Ceea ce trebuie să ştiţi este că funcţia unui gând parazit este aceea de a instala în atitudinea mentală o atmosferă defetistă şi negativă în faţa existenţei, în scopul de a proteja individul împotriva exceselor de optimism ale comportamentelor sale infantile. Prin urmare, gândul parazit este în primul rând un mecanism de protecţie a psihicului. Dar, ca orice mecanism de protecţie, are o tendinţă supărătoare de a proteja în mod excesiv comportamentele dobândite ale individului faţă de noutate, reformă sau necunoscut, favorizând în acest fel domeniul experienţei dobândite, conservatorismul radical, indiferent dacă sunt adaptate sau nu, în detrimentul evoluţiei experienţei trăite. Individul îşi trăieşte viitorul la imperfect.

Mediul se schimbă rapid, ceea ce nu este şi cazul programelor comportamentale pe care se bazează modurile noastre de comportament. Acest lucru înseamnă că ne confruntăm zilnic cu situaţii noi la care răspundem prin comportamente adecvate sau nu, uneori de-a dreptul învechite. Ceaţa gândurilor parazite care bântuie climatul mental neutralizează adeseori orice încercare de adaptare. Cum să scăpaţi de ele odată pentru totdeauna şi să obţineţi o atitudine mentală 100% adaptabilă? Învăţând din nou să zâmbiţi!

Blocajul zâmbetului

Se spune de obicei că ochii sunt oglinda sufletului. Zâmbetul, în schimb, este

arma secretă a charismei. Zâmbetul devine luminos atunci când pasiunea şterge gândurile parazite. Blocajul zâmbetului este un scop în sine, un obiectiv aflat la capătul filosofiei ideomotoare posturale.

Cititorilor interesaţi să-şi exercite zâmbetul le ofer următorul exerciţiu.

Inducerea blocajului ocular poate determina o activitate musculară involuntară (în genul transei de descărcare[25]) a diferitelor zone anatomice ale feţei, în cazul în care vă concentraţi toată atenţia asupra ei. Este chiar foarte simplu. Trebuie să fiţi de acord că muşchii feţei se pot exprima fără interferenţe din partea voinţei dumneavoastră conştiente.

Muşchii submentonieri nu se lasă în jos doar din motive de ordin morfologic sau cronologic. Combativitatea în perioade de criză sau de şomaj favorizează şi această coborâre, ce reduce efectul zâmbetului.

Zâmbetul mecanic, după cum ştim deja, este doar o aparenţă de zâmbet. Nu numai că nu este eficient, dar are consecinţe energetice negative asupra aspectului feţei, cu repercusiuni devastatoare asupra psihismului.

Focalizarea asupra zâmbetului este blocajul ce menţine moralul ridicat, înainte de a fi declanşatorul viitoarelor dumneavoastră succese. Înainte de toate, zâmbetul este un vehicul vibrant încărcat cu energie. Dacă această energie este pozitivă, beneficiul acţiunilor, dorinţelor şi obiectivelor dumneavoastră va fi imediat. Energia furnizată de un zâmbet „mecanic“ este negativă prin definiţie, deoarece zâmbetul respectiv se bazează în general pe ipocrizie socială sau agresivitate refulată.

Ghilotina

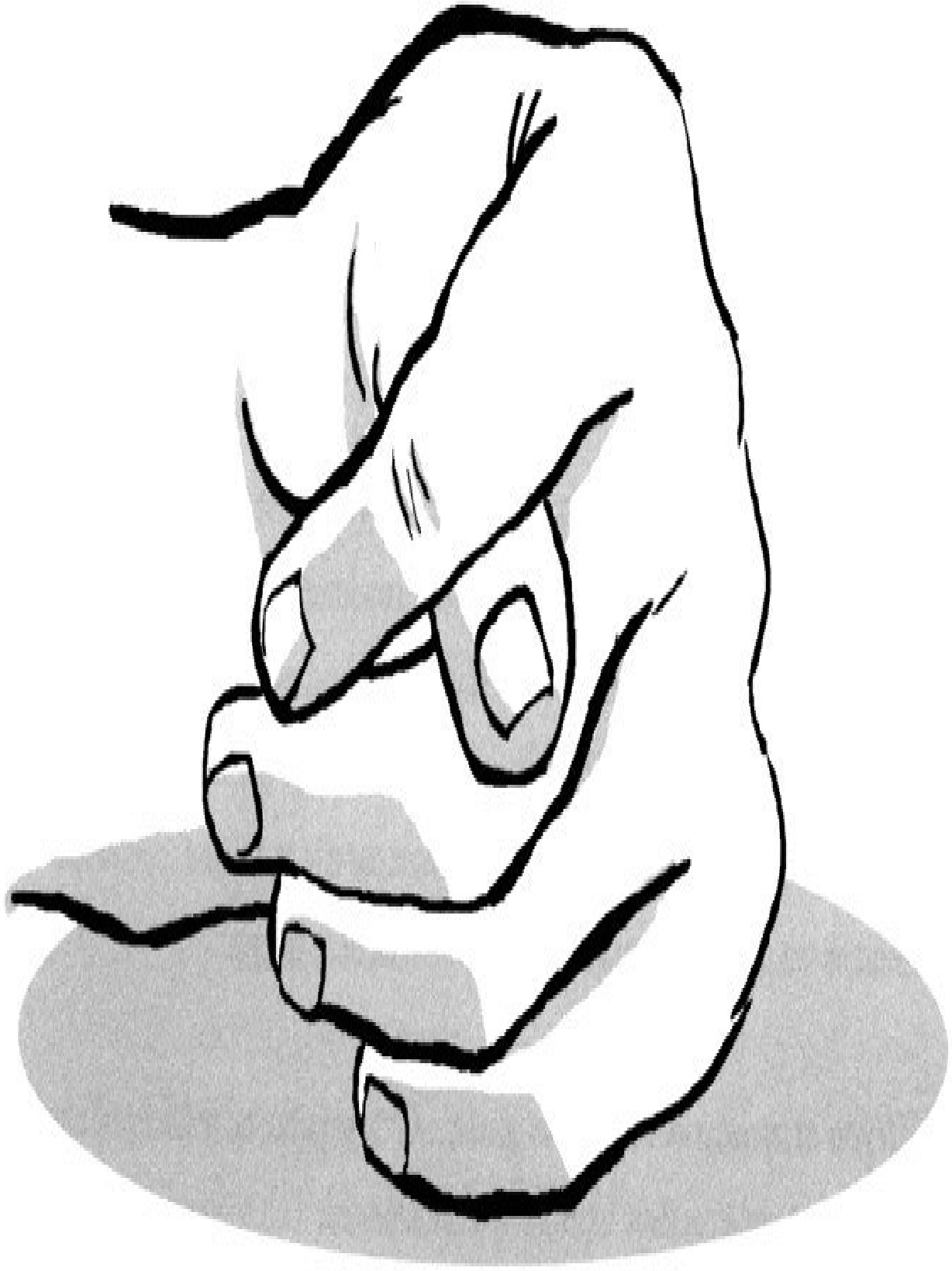
Degetul mare este prins între alte două degete.

De multe ori mă trezeam că reproduc acest tic gestual al mâinii stângi în timp ce mă uitam la televizor. În acelaşi timp, aveam sentimentul că-mi pierd vremea în faţa ecranului. După care mi-a venit ca un fel de senzaţie de a face pipi şi am închis televizorul cu acordul soţiei. Ticul ghilotinei a dispărut aproape instantaneu. Majoritatea programelor de televiziune sunt atât de proaste, încât au un efect depresiv asupra motivaţiei oamenilor de bun-simţ. Şi nu mă refer la buletinele de ştiri, care păcătuiesc prin omisiune, arătându-ne ceea ce ne sugerează (de la suggerere – a pune dedesubt) puterea instituită. Vă recomand radioul, care este mai liber în exprimare, deoarece nu există imagini care să trădeze sau să denatureze discursul. Zadarnic sunt eliminaţi umoriştii care-i deranjează pe cei aflaţi la putere; apar din nou precum ciupercile după ploaie, pentru binele democraţiei.

Dacă strecuraţi adesea degetul mare (stâng sau drept) între mijlociu şi arătător, veţi observa foarte repede că nu aveţi suficient spirit combativ pentru a acţiona sau reacţiona. Probabil că treceţi printr-o perioadă de demotivare sau depresie.

Dacă gestul este reprodus în mod regulat la mâna stângă... Suportaţi cu greu succesul sau reuşita celuilalt. „De ce el şi nu eu?“ Repetarea gestului trădează un caracter invidios. Este dăunător pentru sistemul gastrointestinal! Invidioşii sunt adeseori predispuşi la ulcer şi la tulburări de tranzit intestinal, dar şi la diverse forme de cancer.

Dacă gestul este reprodus în mod regulat cu mâna dreaptă... Motivaţia vă este implicată total într-o afirmare narcisistă a inteligenţei, înfăţişării sau personalităţii dumneavoastră. Vei fi victima vulpilor care te vor face să scapi brânza din cioc, dragul meu corb.



Adeseori strecuraţi degetul mare între mijlociu şi inelar. Dacă reproduceţi acest gest cu mâna dreaptă, vă comportaţi ca un cerebral autentic, psihorigid, total insensibil la emoţiile celorlalţi. Frustrarea face parte din meniul jocurilor dumneavoastră festive. Iar dacă am greşit total în ceea ce vă priveşte, îmi depun scuzele la picioarele dumneavoastră. Dar asta nu înseamnă că nu poate constitui meniul zilnic al vecinului sau vecinei dumneavoastră.

Dacă gestul este reprodus cu palma stângă... Această secvenţă prezice o ruptură sau o separare. Această interpretare decurge dintr-un context sexual. În orice altă situaţie putem reinterpreta factorii aflaţi în opoziţie: dumneavoastră vă implicaţi în zadar. Obiectivul dumneavoastră se îndepărtează pe măsură ce avansaţi cu discuţia. Uneori, introducerea degetului mare între mijlociu şi inelar se reproduce ca echilibrare în urma separării unui cuplu. Interpretarea în semantica gestuală: degetul mare stâng (sediul plăcerii) rupe legătura dintre inelar (implicare afectivă sau talent) şi mijlociu (stimă de sine).

Introducerea degetului mare între inelar şi degetul mic este un gest mult mai rar. Trebuie să aveţi degete foarte lungi sau foarte subţiri. Acest cod este o raritate şi un semnal gestual de inafectivitate generală. Am observat această variantă de mai multe ori la persoane dezorientate, chiar femei nevrotice şi surmenate (doar subiecţi de sex feminin). Dacă gestul este reprodus cu palma dreaptă... Strangulată între dorinţa de a reuşi şi o ambiţie fără măsură (arivism), motivaţia dumneavoastră scade tot mai mult, împingându-vă spre un eşec sigur.

Dacă reproduceţi acest gest cu palma stângă... Sunt şanse foarte mari să vă comportaţi imatur, chiar infantil.

Antidotul

Aceste coduri gestuale sunt extrem de nocive şi necesită de regulă o deprogramare neuro-gestuală. Ca mod de evaluare, recomand utilizarea blocării pumnului (vedeţi Anexa). După cum o indică şi numele, ghilotina evocă un sentiment de castrare sau o educaţie bazată pe interdicţii şi tabuuri. Mi se pare utilă consultarea unui psihiatru sau iniţierea unei activităţi de decondiţionare în

PNG, dacă sunteţi receptiv la această metodă. Să ştiţi că este destul de uşor şi, în plus, e gratuit. Este suficient să intraţi pe site şi să efectuaţi testul de receptivitate la PNG: www.joseph-messinger.fr sau www.ecoledesgestes.com.

Gleznele barometrice

Prima dată când am observat că gleznele făceau să-mi parvină un mesaj de la BIS-ul meu, nu mi-a venit să cred. Interlocutorul îmi oferea un post de instructor într-o firmă mare din Paris. Aveam nevoie de bani, deci pica la ţanc. El era entuziasmat şi mă asigura de bunăvoinţa directorului său general în privinţa cărţii mele despre gestică. Încă nu eram cunoscut, dar prima mea lucrare, Ces gestes qui vous trahissent, se vânduse destul de bine. Mi-a cerut să pregătesc un plan de formare, ceea ce m-am şi grăbit să fac, cu degetul mic pe cusătura pantalonilor. Mi-a luat câteva zile de muncă. Şi, trudind la planul respectiv, am dat peste notiţele mele cu privire la încrucişarea gleznelor.

Îmi aminteam perfect că, în timp ce discutam cu bunul meu samaritean, glezna mea dreaptă era încrucişată peste stânga. Or, notiţele mele mă informau că această poziţie era psihorigidă şi prefigura un eşec al întâlnirii. El mi-a promis că mă sună până într-o săptămână. Am aşteptat şi am tot aşteptat, ca în celebrul cântec al lui Joe Dassin – nu a mai sunat niciodată, în ciuda a două–trei mesaje pe care i le-am lăsat pe căsuţa vocală.

Viaţa este însă plină de surprize. Cam după cincisprezece ani, m-a rugat să-l pun în legătură cu un editor – m-am răzbunat. I-am băgat o strâmbă. Adevărul este că uneori pot fi foarte rău. Se pare că acest lucru te ajută să trăieşti mult. Oricum, te ajută să trăieşti mai bine.

Refrenele gestuale alternative de genul încrucişării gleznelor sunt întotdeauna barometrice – anunţă transformarea emoţiilor negative în emoţii pozitive, şi invers. Aceste refrene exprimă în mod constant starea de spirit prin tonul vocii, gesturile, atitudinile dumneavoastră corporale etc.

Încrucişarea gleznelor sub scaun este refrenul barometric prin excelenţă, căruia nimeni nu vrea să-i acorde încredere în momentul în care se produce. Este imposibil să menţineţi glezna stângă peste cea dreaptă, în cazul în care atmosfera generală vă direcţionează spre un eşec. Glezna dreaptă va reveni în mod sistematic să o acopere pe cea stângă. Amintiţi-vă ce înseamnă acest lucru: rigiditate a raportului şi eşec la orizont! Vă recomand să fiţi deosebit de atent atunci când vorbiţi la telefon, când sunteţi la birou sau la restaurant, discutând cu persoane foarte simpatice. Vă va lua timp, mult timp până veţi recunoaşte temeinicia observaţiilor mele, deoarece acestea vă obligă să vă păstraţi obiectivitatea atunci când este la modă să fii foarte subiectiv. De câte ori nu m-am trezit că eram pe cale să reproduc o încrucişare repulsivă a gleznelor (dreapta peste stânga) în timp ce mă aflam în faţa unor stagiari încântători, care îmi lăudau PNG pe toate notele gamei! Câteva zile mai târziu, aceiaşi elevi renunţau să mai depună eforturi susţinute în vederea formării lor. Şi nu este decât un exemplu din numeroasele observaţii pe care le-am putut înregistra cu privire la aşteptările acestei posturi esenţiale.

Pe scurt, când glezna stângă o imobilizează pe cea dreaptă, barometrul nu

înregistrează modificări semnificative, iar când glezna dreaptă o imobilizează pe cea stângă, postura este repulsivă şi indică o rigiditate la nivelul comunicării interpersonale.

Nu uitaţi niciodată regula gleznelor încrucişate sub scaun! Dacă aţi şti de câte angajamente imprudente, erori de parcurs sau simpatii greşit atribuite m-a ferit respectarea acestei reguli! Dar şi câţi bani sau timp am pierdut când am preferat să mă încred mai curând în judecata mea (raţiunea mea) decât în reacţiile gleznelor mele coordonate de BIS.

Când glezna dreaptă o imobilizează pe cea stângă, nu modificaţi nimic din comportamentul dumneavoastră, însă faceţi imediat un pas înapoi. Ceva nu este în regulă în relaţia cu interlocutorul, mai ales dacă totul pare numai lapte şi miere. Nu luaţi nici o decizie! Amânaţi! Viitorul pe termen scurt vă va deschide ochii. Când glezna eşecului (cea din dreapta) imobilizează glezna anxietăţii (cea din stânga), motivaţia celuilalt tocmai a scăzut considerabil, deşi încă nu vă dă de înţeles acest lucru. În cazul gleznelor este extraordinar faptul că zadarnic încercaţi să le inversaţi în mod voluntar, căci de îndată ce nu le mai acordaţi atenţie, revin automat în poziţie psihorigidă (de repulsie) sau psihoflexibilă (de atracţie).

Semiotica[26] gestuală necesită foarte multe observaţii înainte de a putea confirma importanţa distributivă a unei posturi sau a unui refren gestual. Este adevărat că, întotdeauna, chiar dumneavoastră sunteţi cel mai bun cobai. Ştiţi mai bine decât oricine ce se întâmplă în mintea dumneavoastră atunci când reproduceţi un gest.

De asemenea, am constatat că încrucişarea gleznelor, spre deosebire de încrucişarea picioarelor, nu depinde de sexul persoanei observate. Ceea ce ar tinde să dovedească faptul că rolurile simbolice pe care le-am stabilit pentru glezne (eşecul la dreapta şi anxietatea la stânga) influenţează înţelesul atribuit încrucişărilor.

Pe scurt...

Glezna dreaptă este sediul simbolic al eşecului sau al psihorigidităţii. O favorizăm încrucişând degetele deasupra sau încrucişând sistematic glezna dreaptă peste cea stângă, în poziţie şezândă. O postură clasică!

Glezna stângă este sediul simbolic al progresului sau al flexibilităţii. O favorizăm în acelaşi mod, stânga peste dreapta.

În ceea ce priveşte gleznele, în general, ele reprezintă motivaţia dumneavoastră globală. Dacă vă dor gleznele, este posibil ca această motivaţie să fi avut de suferit în ultima vreme sau, pur şi simplu, să vă aflaţi într-o perioadă de instabilitate sau de eşec. Mesajul gleznelor care se încrucişează este esenţial, chiar dacă vi se pare irelevant. Gleznele încrucişate în permanenţă indică o nevoie de schimbare la nivelul atitudinii mentale.

În mod simbolic, dacă aţi observat că gleznele dumneavoastră sunt umflate, puteţi avea în vedere faptul că persoana care vă denigrează consideră că motivaţia dumneavoastră vă depăşeşte cu mult capacităţile sau competenţele.

Teama de eşec sau sentimentul de instabilitate sunt manifestări psihologice obişnuite şi faţă de care nimeni nu este imun. Încrucişarea gleznelor poate fi comparată cu un fel de acting out sau comportament incontrolabil, similar cu manifestarea unei TOC[27]. Este imposibilă împiedicarea producerii ei. Postura este resimţită ca fiind liniştitoare. Toate încrucişările corporale sunt astfel. Orice mişcare din partea inferioară a corpului traduce o reacţie la fluctuaţiile climatului mental.

Partea inferioară a corpului funcţionează ca un receptor emoţional. Ea reverberează impresiile venite din exterior. În schimb, codurile gestuale care implică partea superioară a corpului sunt emiţători emoţionali. De ce această deosebire? În general, ne controlăm mai bine braţele şi palmele, chiar şi expresiile faciale, în comparaţie cu reacţiile corporale de la mijloc în jos. Partea superioară a corpului se exprimă, influenţează, convinge, se pune în evidenţă. Partea inferioară a corpului este uitată de conştiinţă şi funcţionează după cum o taie capul. Modurile emiţătoare şi receptoare coexistă în organism – excepţie care confirmă regula, dilatarea sau contractarea pupilelor fiind reacţii receptive incontrolabile.

Încrucişarea gleznelor sub scaun este un refren alternativ şi exprimă sentimentul care animă climatul mental al individului. Atenţie! Este o diferenţă fundamentală între încrucişarea gleznelor sub scaun şi cea care se produce atunci când picioarele sunt întinse. Prima este un cod gestual reflex, a doua este un cod alternativ ce indică o nevoie de relaxare.

Dacă încrucişaţi glezna stângă peste cea dreaptă sub scaun, emotivitatea dumneavoastră este adaptativă. Comportamentele dumneavoastră sociale sunt deschise. Vă puteţi exterioriza emoţiile în deplină siguranţă. În schimb, dacă

treceţi glezna dreaptă peste cea stângă, sensibilitatea dumneavoastră este absentă. BIS vă recomandă să staţi în gardă. Vă stăpâniţi emoţiile, fără a fi totuşi insensibil. Nivelul emotivităţii dumneavoastră este mai scăzut decât cel al profilului psihoflexibil. Relaţia dumneavoastră cu celălalt va depinde de distanţa de fugă ce vă protejează.

Conform lui J. Piaget, se produce o adaptare atunci când organismul se transformă în funcţie de mediul înconjurător, iar această variaţie are ca efect un echilibru al schimburilor dintre mediu şi organism, schimburi favorabile conservării sale. Această regulă decretată de Piaget capătă un înţeles deplin odată cu încrucişarea gleznelor care, vă reamintesc, indică nevoia de schimbare.

Câteva variante

Alternanţa încrucişării gleznelor... poate trăda şi un sentiment de neputinţă în găsirea unei soluţii sau adoptarea unei poziţii clare într-o dilemă sau în faţa unui atac verbal.

Interlocutorul dumneavoastră îşi încrucişează gleznele sub scaun, iar una dintre labele picioarelor se sprijină pe vârfurile degetelor... Nu este un coregraf refulat, ci un individ stresat care merge în poante – sau stă ca pe ghimpi – aşteptând ca situaţia să se îmbunătăţească.

Echilibrul picioarelor întinse ale interlocutorului dumneavoastră se bazează pe călcâiul stâng sau drept, cu gleznele încrucişate, stând pe scaun. Este o postură de relaxare sau de neimplicare.

Antidotul

Antidotul pentru încrucişarea gleznelor se poate dovedi indispensabil în cazul în care sunteţi un lider sau un negociator. Încrucişarea gleznelor trebuie înlocuită cu un blocaj al cizmei (o condiţionare eficientă din cadrul PNG), cu tălpile înfipte

în pământ (în perfectă catalepsie) în faţa interlocutorului dumneavoastră. Blocajul cizmei este indus la începutul negocierii sau al discuţiei şi, atâta vreme cât picioarele rămân înrădăcinate, rezultatul confruntării va fi incert. Nu l-aţi convins pe celălalt, nu v-aţi impus nici punctul de vedere, nici autoritatea. Blocajul se va deprograma în mod spontan în cazul în care pierdeţi întâlnirea. În schimb, dacă acest blocaj se înrădăcinează, veţi şti că rezultatul confruntării nu o să vă fie favorabil[28]. De asemenea, veţi resimţi o vagă durere de la pulpe până la glezne, ceea ce vă va stimula dorinţa de a le încrucişa din nou.

De multe ori am folosit acest blocaj ideomotor, care este esenţial în timpul negocierii unui contract. Succes garantat 100%! Când corpul meu mă avertiza că mă îndrept spre un eşec răsunător, renunţam la luptă pentru a nu pierde vremea sau îmi schimbam tactica pentru a-mi deruta interlocutorul. Adeseori mi s-a întâmplat să preiau din nou controlul. De fapt, datorită inducerii altui blocaj reflex (blocajul mâinilor încleştate – pentru modul de utilizare, vedeţi Anexa), ştiam că celălalt era pe cale să cedeze. Deschisesem o breşă.

Iezuitul

Gestul l-a făcut pe om, iar nu invers.

„Cine ar trebui să fie în fruntea acestei liste (RPR-UDF[29]), după părerea dumneavoastră?“, întreabă Christine Okrent, cândva o autoritate în politica din Hexagon. Invitatul ei îşi împreunează mâinile ca pentru rugăciune. Vanitatea ei nu este egalată decât de imprudenţa verbală. Este refractară la ambiţia celorlalţi, iar eventualul lor succes îi va produce arsuri la stomac.

Postura mâinilor împreunate pe care unele personaje par s-o prefere este doar în aparenţă un gest de implorare. Potrivit normelor semioticii gestuale, mâinile împreunate în acest mod trădează o atitudine mentală mai curând integristă decât tolerantă. Acest cod de intenţie indică faptul că vorbitorul se pregăteşte să-şi contreze adversarul. Mâinile lui împreunate nu imploră, ci anunţă în mod clar un răspuns înflăcărat. O atitudine gestuală care indică şi o atitudine foarte specială – a unui om pe care nimeni şi nimic nu-l va putea influenţa. Feriţi-vă de adevăraţii-falşi iezuiţi – sunt de temut!

În general, palmele împreunate ca pentru rugăciune constituie o atitudine de pseudobigot. Această secvenţă gestuală nu face parte din categoria refrenelor gestuale, ci din cea a codurilor de intenţie. Palmele se unesc, preţ de câteva secunde sau mai mult, pentru a exprima o dorinţă opusă discursului celuilalt. Spaţiul fizic dintre palme este aproape inexistent, deoarece palmele sunt lipite una de cealaltă. Prin urmare, ele nu pot conţine decât o soluţie imaginară. Cu toate acestea, majoritatea persoanelor care manifestă astfel, cu atâta naivitate, această perspectivă gestuală pretind adeseori contrariul. Ele deţin soluţia. Pe planul comunicării subliminale, pur şi simplu îşi vând credibilitatea propriilor afirmaţii. Corpul lor le trădează în deplină nevinovăţie. Dar pentru aceşti oameni, draga mea cititoare, trupul este un înveliş lipsit de conştiinţă, iar conştiinţa lor nu are trup.

Însă putem vedea lucrurile cu totul altfel!

În unele cercuri, palmele împreunate ca pentru rugăciune constituie una dintre cele mai populare posturi sociale. Când palmele se unesc, zonele cerebrale se mobilizează pentru a bloca drumul emoţiilor. Dacă superiorul dumneavoastră ierarhic foloseşte adeseori această postură, veţi şti de acum că nu merită încrederea pe care i-o acordaţi şi că trebuie să vă distanţaţi urgent de el, pentru a nu ajunge marioneta de serviciu. De asemenea, trebuie să vă amintesc faptul că manipularea merge mână în mână cu opresiunea, subversiunea, extorcarea, interdicţia de a spune adevărul (sau limba de lemn) etc. La o scară mai mică, cu toţii suntem manipulatori – însă vedetele puterii de influenţă, cei pe care îi numim lideri de opinie, sunt manipulatori fără scrupule, personaje alexitimice (fără nici o compasiune pentru aproapele lor), guru care se ascund în spatele unei reputaţii nemeritate sau al unei celebrităţi de mucava pentru a strânge rândurile sectare ale trupelor de adepţi pe care le conduc cu o mână de fier şi fără menajamente. Ei vor fi primii care se vor ascunde în spatele Legii Drepturilor Omului în cazul în care vor fi acuzaţi; dacă sunt destituiţi din funcţiile lor bănoase de preşedinte de corporaţie multinaţională, îşi vor acuza prietenii de treizeci de ani că le-au pus beţe în roate; avocaţii lor vor solicita un proces echitabil, pentru ei, care dispuneau lichidarea adversarilor lor fără alte formalităţi. Aceştia sunt oamenii puternici – mă refer la cei care reproduc postura palmelor împreunate ca pentru rugăciune.

Într-una dintre cărţile mele anterioare, descriam în felul următor acest cod gestual foarte special:

„Interlocutorul dumneavoastră va urmări polemica, declarând că este omul cel mai consensual din galaxie. Palmele împreunate ca pentru rugăciune nu indică o cerere mută, ci o trădare care-l deconspiră pe hărţuitor. Evident, este o atitudine de pseudobigot care vă măsoară în funcţie de prejudecăţile sale. Pătrundem fără probleme în seria de gesturi total decalate de fondul discursului“.

Când devine tic acest gest de implorare?

El confirmă adevărul cu sens unic drept ultim teren vag. Nu-l uitaţi niciodată şi fiţi mereu în gardă, dacă cineva face în faţa dumneavoastră acest gest. Vigilenţa este în continuare cel mai bun mod de a contracara intenţiile celor care ne urăsc pentru că suntem ceea ce suntem. Succesul unei societăţi, chiar al unei civilizaţii de care suntem atât de mândri constă şi în a-i ţine pe astfel de oameni la o distanţă rezonabilă faţă de libertatea noastră de a gândi şi de a acţiona.

„Şi preotul din satul meu?“ mă veţi întreba, şi pe bună dreptate. Trebuie să mă feresc şi de el? Gestul de implorare este un tic în unele meserii sau apostolate. Putem ierta reproducerea lui constantă din acest motiv? Palmele împreunate ca pentru rugăciune transmit ceva onctuos, precum onctuozitatea cuvintelor sau a gesturilor care ar trebui să evoce evlavia. Ne gândim la personajele cinematografice ale lui Mazarin sau Richelieu, cardinali ai mâinii stângi pe care cineaştii îi înfăţişează de multe ori pe cale să reproducă acest cod de intenţie. Cred că preotul care se manifestă în faţa enoriaşilor săi împreunându-şi sistematic palmele ca pe două felii de pâine prăjită îşi trădează fundamentalismul. Dacă vi se potriveşte, faceţi ca el. Dacă nu, schimbaţi parohia! Există numeroşi preoţi care nu au nevoie să-şi stimuleze credinţa în Dumnezeu.

Namaste, salutul indian, nu constituie un antidot împotriva violenţei care face ravagii în India. Non-violenţa lui Mahatma Gandhi a fost doar un episod într-un subcontinent care nu cunoaşte altă cale decât o cruzime a castelor demnă de Evul Mediu european. Blândeţea este antidotul violenţei, iar ea nu are loc în această vastă ţară multietnică ce respectă mai mult animalele decât insectele umane.

Am observat o sistematizare a palmelor împreunate ca pentru rugăciune la sute de lideri de opinie, persoane evlavioase, oameni din sistem sau de stat, preşedinţi de companii, guru, psihopaţi, prezentatori TV, dar niciodată, niciodată, la oamenii de rând, ca dumneavoastră sau ca mine. Iar oamenii de rând, cei ca dumneavoastră sau ca mine, au acest imens avantaj pe care anumiţi lideri de opinie, păstori de suflete rătăcite, nu-l au: sunt liberi să gândească ceea ce vor, chiar dacă nu o pot spune întotdeauna. Iar libertatea de gândire, credeţi-mă, este un lux pe care palmele împreunate ca pentru rugăciune nu şi-l pot permite, deoarece există riscul de a duce la o compasiune nedorită.

Integrism şi gesturi

În lumina acestei analize, începeţi să conştientizaţi faptul că minciuna verbală este întotdeauna victima sincerităţii inevitabile a limbajului gestual. Prin minciună înţeleg, de asemenea, deghizare, travesti, fraudă, simulare, escrocherie, şarlatanie şi... integrism (fundamentalism). Şi ce este un integrist, dacă nu un mitoman care îi refuză celuilalt libertatea de a gândi şi îl obligă să creadă că convingerile sale dintr-o altă epocă sunt rădăcinile adevărului universal?

Un fundamentalist este în primul rând un imperialist şi în mod obligatoriu un tiran în devenire. El poate purta un costum din trei piese, poate părea respectabil, poate avea responsabilităţi de foarte înalt nivel într-o companie foarte mare şi-şi poate permite o pensionare confortabilă pe baza unor fonduri din surse obscure, după cum s-a văzut deja. Este o puşlama care vrea să pună mâna pe toate jucăriile şi să le distrugă pe cele care nu-i plac, astfel încât ceilalţi copii să nu se poată juca cu ele. Glumesc uneori, însă există gesturi care necesită vigilenţă maximă, fără glumă.

Nu uitaţi!

De cele mai multe ori, palmele împreunate ca pentru rugăciune nu anunţă nimic consensual, ci simulează o retragere tactică înainte de contraatac.

Şi variantele...

Palmele interlocutorului dumneavoastră, sprijinit în coate, sunt împreunate, însă degetele sunt depărtate, două câte două. Această secvenţă gestuală destul de rară indică o atitudine inflexibilă sau rigiditatea sentimentelor. Este greu de trăit cu acest individ, dar uşor de înlăturat dacă îi sunteţi superior. Întotdeauna va fi convins că aţi greşit, chiar înainte de a şti despre ce este vorba.

Îşi împreunează palmele ca pentru rugăciune, cu degetele mari în unghi drept – implorarea pare evidentă. Şi totuşi! Degetele mari în unghi drept trădează exaltarea auditorului.

„Imediat după europene, ne vom mobiliza pentru alegerile municipale“, afirmă Bruno Mégret, „Naboleonul“ lui Le Pen. Palmele împreunate ca pentru rugăciune, cu degetele mijlocii îndoite, un gest pe cât de rar, pe atât de atipic pentru un adult. Într-adevăr, este un joc al degetelor infantil în esenţă şi destul de neaşteptat din partea unui oficial al unei formaţiuni politice. Deşi Bruno Mégret se îmbrăca mai degrabă de la raionul cu haine pentru copii.

Când un politician îşi lipeşte palmele una de alta şi, sprijinit în coate, îşi prinde nasul între degetele mari. Este o secvenţă gestuală destul de rară venită din partea unor indivizi cărora le este vizată poziţia şi a căror carieră seamănă cu acele siguranţe automate care sunt reconectate atunci când sar. El vă transmite gestual că vă angajaţi pe o cale ce nu miroase a bine, în cazul în care gestul intervine în cadrul unei dezbateri în contradictoriu.

Îşi împreunează palmele şi îşi sprijină buzele de degetele mari. Buzele lipite de degetele mari constituie o modalitate de a pregăti un răspuns corect din punct de vedere politic.

Îşi lipeşte gura de degetele arătătoare, cu palmele împreunate ca pentru rugăciune, sprijinit în coate pe biroul său. Simulare a unui sărut, totul depinde de natura relaţiilor pe care le aveţi cu partenerul dumneavoastră. Dacă sunt conflictuale, această secvenţă indică faptul că este pe cale să vă tragă pe sfoară.

Reporterul intervine: „Referitor la crearea de locuri de muncă, se poate face un prim bilanţ?“ – „Da, desigur“, răspunde doamna ministru lipindu-şi palmele una de alta. Îşi strânge argumentele pentru a conduce cu surle şi trâmbiţe adevărul direct spre eşec.

Iată o prevedere oratorică esenţială ce explică motivul acestui avertisment, deoarece postura palmelor împreunate ca pentru rugăciune nu este, la drept vorbind, un cod a cărui reproducere v-aş recomanda-o, dragă cititorule, chiar pentru a părea serios. Postura palmelor împreunate este unul dintre cele mai populare coduri în anumite cercuri. Când palmele se împreunează, zonele creierului se mobilizează pentru a bloca drumul emoţiilor.

Antidotul

Desigur, puteţi să nu fiţi de acord cu mine şi, în acest caz, aveţi tot dreptul să revindeţi această carte pe eBay sau la anticarul din colţ. Sau, de asemenea, puteţi întoarce pagina dedicându-mi un zâmbet ironic şi continuând lectura spunând în sinea dumneavoastră că exagerez uneori. Este adevărat. Recunosc, dar nu fac temenele la picioarele dumneavoastră. Mi se întâmplă uneori să reproduc gestul palmelor împreunate pe un platou de televiziune atunci când mă aflu în faţa unui pisălog care îmi cere să-i indic dovezile ştiinţifice pe care se bazează afirmaţiile mele. De parcă într-o emisiune televizată ar exista timpul necesar pentru a prezenta şi explica un demers ştiinţific. Dar există întotdeauna un clovn de serviciu care să bage zâzanie şi să reproducă gestul împreunării palmelor ca pentru rugăciune înainte de a mă străpunge cu întrebările lui insidioase ca nişte săgeţi. Uneori îl imit, însă am o armă letală mult mai eficientă. Dacă îmi acordaţi un răgaz de câteva clipe, am să vă spun despre ce este vorba. Este suficient să transformaţi gestul palmelor împreunate în rotulă dreaptă, cu palma stângă deasupra. Dar mai întâi va trebui să vă frecaţi palmele una de alta, cu mâinile întinse, pentru a produce electricitate statică. Această conversie vă va da imediat un tonus verbal şi o imagine gestuală dinamică.

Indexploratorii

Noul dumneavoastră şef se scobeşte tot timpul în nas cu degetul mic. Dacă nu ar respecta atât de mult regulile jocului, nu s-ar sfii să-şi vâre în nas degetul arătător până la a doua falangă. Purtând handicapul unui complex de superioritate identificabil în primele cinci minute ale unei întâlniri faţă în faţă, şeful dumneavoastră are o tendinţă neplăcută de a intra în conflict cu toţi cei din jur. Dacă doriţi să-l faceţi să devină mai prietenos, plasaţi-l în mod vizibil în centrul intereselor dumneavoastră înainte de a-i prezenta proiectul.

Dacă îşi scobeşte nările cu unul dintre degetele arătătoare sau cu ambele, pe rând. Pasionat de soluţii magice, pătimaş, neobosit şi obositor, incapabil să respecte teritoriul celorlalţi, el manifestă un dispreţ total faţă de regulile care guvernează relaţiile sociale în cadrul companiei. În general, ratează toate oportunităţile dintr-o nerăbdare excesivă.

Un alt scenariu! Tipul care stă în faţa dumneavoastră îşi pierde vremea scobindu-se cu râvnă în nas fără a-şi pune problema dacă obiceiul lui vă deranjează în vreun fel. Un adevărat mucos. Fie că-şi curăţă nasul sau nu, vă consideră un personaj la fel de virtual ca un concurent de la reality-show. Să spunem că sunteţi femeie şi că mucosul respectiv este, eventual, viitorul dumneavoastră partener de joc! Nu vă lăsaţi prostită! Să ştiţi că acest mucos îşi afirmă sub nasul dumneavoastră incompetenţa sexuală, vârându-şi degetele într-al lui. Nu este impotent, fiţi sigură de asta, ci perfect incapabil să vă ofere plăcere la acelaşi preţ, de genul doi în unul. În ochii lui nu sunteţi decât un vagin ambulant. Experienţa lui sexuală tinde spre zero absolut.

Mă opresc aici cu exemplele mele „apetisante“. Fiecare dintre noi se confruntă din când în când cu o criză de curăţare a nărilor înfundate: nu contează dacă

acest lucru se desfăşoară când eşti singur, ferit de privirile altora. Scobitul în nas nu este întotdeauna un gest poluant. Este o acţiune de toaletare, al cărei obiectiv inconştient este înlăturarea gândurilor parazite. Relaţia simbolică dintre mizeria din nas şi gândurile parazite vi se va părea pe deplin justificată. Este atât de evident! Dacă de acum înainte vă surprindeţi încercând să vă curăţaţi conştiincios nasul aşteptând culoarea verde a semaforului, veţi şti că trebuie să faceţi urgent o curăţenie generală în gândurile dumneavoastră rătăcitoare.

În acest sens, copiii care se scobesc adesea în nas au probleme de concentrare. Mintea lor este invadată de gânduri obsesive şi nu mai reuşesc să se concentreze.

Dar să revenim la cei care îşi vâră frecvent degetele în nas! Cel care îşi curăţă, îşi scarpină, îşi explorează în permanenţă cavităţile nazale, fără a se jena câtuşi de puţin de cei din jur, este un tip indiscret. Cu cât un individ se foloseşte mai mult de unul dintre arătătoare pentru a „explora“, cu atât mai mult va fi interesat de bârfele suculente sau de picanteriile pe care i le-aţi putea dezvălui.

Indexploratorii sunt în general mai vorbăreţi (uneori până la logoree) şi mai agitaţi decât ceilalţi. Adeseori foarte activi pe plan social, ei sunt foarte interesaţi de zvonuri, pe care le transmit bucuroşi mai departe. Sunt şi cei mai împătimiţi cititori ai revistelor de cancanuri.

Ca toate excrescenţele, nasul este foarte solicitat de către cei care consideră că natura nu i-a răsfăţat. Veţi observa cu uşurinţă că persoanele al căror nas se potriveşte perfect cu faţa sunt mai puţin tentate să şi-l exploreze în tot felul, spre deosebire de cei care nu au fost atât de norocoşi. Cei cu nasul cârn şi-l ciupesc adeseori între degetul mare şi arătător, iar persoanele cu un nas ascuţit sau prea lung şi-l turtesc. În fine, unii indivizi care-şi poartă narcisismul la butonieră au tendinţa de a şi-l evidenţia în mod distrat cu un index inocent, râzând din toată inima.

Desmond Morris ne atrage atenţia asupra faptului că nasul proeminent al speciei noastre este altă caracteristică unică şi misterioasă pe care anatomiştii nu şi-o pot explica. Unul dintre ei îl consideră o simplă variaţiune exuberantă, fără nici o semnificaţie funcţională. Este greu de crezut că un apendice atât de pozitiv şi de distinct al primatelor a evoluat fără o funcţie precisă. Ştiind că „pereţii laterali ai nasului conţin un ţesut erectil spongios care provoacă lărgirea căilor nazale şi a nărilor prin vasodilataţie în timpul excitaţiei sexuale, s-ar putea ridica unele întrebări“[30].

Nasul este sediul flerului (logic), al îndemânării (ceva mai puţin logic) şi, de asemenea, meridianul charismei (analogic). Ceea ce mă face să cred că un nas poate folosi în multe domenii, cu condiţia să ştii cum să-l utilizezi. „Am nas“, spune el blocând în mod paradoxal nara dreaptă. Feriţi-vă de aceşti guru de doi bani care sunt consilierii şi alţi formatori – ei au fler mai ales când sunt răciţi.

Pentru yoghini, nara stângă este sediul simbolic al generozităţii, subtilităţii şi spiritualităţii (în ambele sensuri ale cuvântului: spirit ascuţit, subtilitate şi umor, dar şi cu referire la suflet sau religie). Nara stângă depinde de emisfera dreaptă a creierului, care este afectivă. Nara dreaptă este sediul simbolic al capacităţii de evoluţie prin deprinderea şi fluiditatea mecanismelor de înţelegere. Ea depinde de emisfera stângă a creierului, care este cognitivă.

Antidotul

Pentru a învinge acest obicei murdar, vă sugerez să apelaţi la un exerciţiu nazal suveran, cu scopul de a reuşi să vă eliberaţi nasul, ceea ce va contribui, de asemenea, la trezirea în scurt timp a abilităţilor, flerului sau apetitului sexual. Mişcaţi-vă nările, ca şi cum aţi adulmeca, atunci când sunteţi singur în faţa oglinzii sau pur şi simplu pe stradă, dacă nu vă e teamă de ridicol. Cu ajutorul exerciţiului, în cele din urmă acesta se va elibera de constrângerile educative care i-au paralizat expresia. Beneficiile pe care le veţi obţine în planul seducţiei, în sensul cel mai larg al termenului, nu sunt măsurabile, ci incomensurabile. Deoarece un nas mobil este întotdeauna mai seducător decât unul ţeapăn, fie el şi perfect din punct de vedere estetic! Nasul este şi el la fel ca orice altă parte a feţei pe care narcisismul o încremeneşte în frumuseţea ei glacială la un mare număr de bărbaţi sau femei.

E-F-I-M-O-P-Q-R-U sunt literele pe care le puteţi articula cu voce tare pentru a vă aplatiza şi strânge nările, într-o primă fază. Dar dincolo de utilizarea acestor litere, de fiecare dată când aveţi ocazia, rotiţi-vă nasul în toate direcţiile. Gimnastica nazală este revigorantă, dătătoare de energie şi eliberatoare pe plan psihologic. Ea vă va scăpa de sentimente poluante cum ar fi: teama de ridicol, teama de a nu fi pe placul celorlalţi, senzaţia de inutilitate şi mai ales sentimentul incompetenţei. Conştientizaţi-vă mişcările nasului când discutaţi cu partenerul

dumneavoastră sau cu prietenii, când râdeţi sau când protestaţi. Oferiţi-i o tribună pentru a se exprima şi veţi obţine foarte repede unele atuuri seducătoare, astfel încât veţi ajunge în cele din urmă să-i descoperiţi forma originală sau glumeaţă, mai ales dacă, înainte de a vă pune problema, vi se părea un nas obişnuit sau foarte urât. Nasul lui Depardieu este o oroare morfologică. Cu toate acestea, actorul a reuşit să-l facă seducător. De ce? Pentru că, spre deosebire de nasul dumneavoastră, al său este liber să se exprime.

Inelarele: voinţă sau pasiune?

Nici o pasiune nu rezistă fără hotărârea care să o susţină.

Clémentine este îndrăgostită nebuneşte de Jean Édouard, care nu are ochi decât pentru Caroline, cea mai frumoasă fată din clasă. Ea îşi torturează în permanenţă inelarul stâng în timpul orelor, uitând chiar să ia notiţe.

Simbolic, pasiunea se situează la stânga, iar hotărârea şi schemele voluntare – la dreapta. Inelarul stâng şi cel drept, evident. Acestea sunt degetele despre care vorbim. Să nu vă pierdeţi pe drum! Cu puţină pasiune şi multă voinţă, putem schimba lumea.

Un inel pe fiecare dintre cele două degete este un angajament de fidelitate în cel mai larg sens al cuvântului. Iar de la fidelitate la desăvârşire este cea mai scurtă cale spre o stare de bine – garantat. Inelarul drept simbolizează schemele voluntare, stângul, afectele şi pasiunile. Cele două inelare luate împreună reunesc capacitatea de desăvârşire – cu alte cuvinte, succesul vital.

Un copil care îşi suge inelarul drept în locul degetului mare este un copil maltratat de părinţi tiranici. Copilul care îşi suge în permanenţă inelarul stâng este victima unei carenţe afective (părinte absent în urma unei separări, părinţi demisionari sau psihorigizi).

De unde provin toate aceste ipoteze? După cum sugerează şi numele, este vorba într-adevăr despre ipoteze pe care le-am adoptat observând limbajul inelelor contemporanilor mei, felul în care păreau a tinde să-şi sugă degetele în funcţie de contextul în care se aflau. În plus, şi referinţele lui Desmond Morris mi-au deschis calea în acest sens.

Ancorarea inelarului drept

Adolescenţii ale căror scheme voluntare sunt perturbate au tendinţa de a reproduce acest tip de ancorare. Inelarul drept este sediul psihoanatomic al voinţei (scheme voluntare).

Ancorarea inelarului stâng

Dacă reproduceţi uneori acest cod gestual, înseamnă că implicarea dumneavoastră afectivă este cenzurată. Inelarul stâng este şi sediul simbolic al predispoziţiilor. Această atitudine poate indica o teamă de a nu pierde afecţiunea celor din jur. Acest gest este adeseori reprodus de adolescente. Ancorările inelare sunt mai frecvente la copii şi adolescenţi decât la adulţi.

Antidotul în programarea neurogestuală

Este posibil să provocaţi un blocaj al inelarului stâng pentru a calma o dezbatere prea aprinsă, a renunţa la un proiect sau la o întâlnire care vi se pare că ia o întorsătură neplăcută. Şi atunci mesajul gestual pe care îl transmiteţi propriului dumneavoastră mental devine un antistres. La fel şi în ceea ce priveşte blocajul inelarului drept! Acest lucru permite atenuarea unei atitudini excesiv de rigide sau voluntariste care vă îndreaptă spre un eşec sigur. Blocajul inelarului drept este un anxiolitic la fel de eficient ca şi cele vândute în farmacii, cu excepţia faptului că nu este compensat de asigurările de sănătate. Vedeţi Anexa.

Istericul

Dacă privirea superiorului dumneavoastră ierarhic se pierde în mod regulat, iar ochii îi fug sau clipeşte compulsiv.

Va fi mai degrabă un tic gestual decât o mişcare oculară punctuală. Persoanele care abuzează de acest tic îşi exprimă astfel gradul de scepticism, dar şi limitele capacităţii de comunicare. Îşi ating repede pragul de exasperare. Acest tic poate trăda şi o stare de anxietate nevrotică.

E şi cazul dumneavoastră? Este un tic detestabil, care vă situează în mod automat în categoria... nesimţitului de serviciu. Această mişcare intempestivă a ochilor va fi foarte greu de controlat dacă se instalează permanent şi devine un automatism. De aceea cred că trebuie să urmaţi un curs de formare în PNG pentru decondiţionarea lui o dată pentru totdeauna. Pentru remedierea problemei, este suficient să impuneţi un blocaj ocular reflex.

Împletirea: când degetele se încrucişează...

Dorinţa este insuportabilă atunci când plăcerea este impalpabilă.

...într-un gest de pseudoimplorare, poziţia degetelor mari este foarte importantă. Încrucişarea degetelor mari este un cod gestual reflex invariabil şi fundamental în abordarea mea gestuală. Ea acţionează ca un reflex condiţionat de îndată ce o simplă stare de anxietate destabilizează încrederea în sine. Iar degetele mari stângi dominante nu sunt acelaşi lucru cu degetele mari drepte dominante.

– Este adevărat că, în mod normal, îmi împreunez degetele cu degetul mare stâng dominant, îmi spune el. Dar deja m-am surprins făcând gestul invers.

– În ce condiţii?

*– Păi... Să văd... Da, îmi amintesc, alaltăieri, la ***, un client important, iar individul de la achiziţii m-a enervat destul de tare. M-a ameninţat că, dacă nu-mi revizuiesc preţurile, se duce la concurenţă. Era o pierdere importantă, care mi-ar fi distrus obiectivul financiar în departament, afectându-mi astfel şi poziţia în companie.*

Degetul mare stâng dominant este implicat în orice refuz al plăcerii, de la emoţie la imaginaţie, de la creativitate la empirism. Imboldul motivaţiilor sau al ambiţiilor unui sentimental îşi are izvorul în gândul la plăcerea pe care o va resimţi la finalizarea acţiunilor sale. Degetul mare stâng dominant indică un intuitiv, un hedonist. El crede că ceea ce simte este adevărat.

Degetul mare drept dominant indică un individ mai raţional, care crede că ceea ce vede este adevărat. Este un om al dorinţei, în cel mai larg sens al cuvântului. Nu măsoară niciodată drumul pe care îl are de parcurs, contrar degetului mare stâng dominant. Are nevoie de dovezi, nu de ipoteze pentru a progresa în viaţă.

În planul comunicării, datorită spiritului său critic, este mai greu de influenţat sau de convins decât alter egoul său. Capacitatea lui de a se entuziasma este mai moderată, dar şi mai durabilă. Inspiraţia nu este punctul său forte – el analizează, cugetă şi trage concluzii înainte de a trece la acţiune. În schimb, degetul mare stâng porneşte la drum după inspiraţie sau improvizând. Peste 99% dintre indivizi preferă încă din copilărie un anumit mod de încrucişare a degetelor mari, păstrându-l apoi toată viaţa. Această constatare mă face să presupun că respectiva încrucişare nu este dobândită prin imitaţie, ci este înscrisă deja în genotipul individului. Prin urmare, este ereditară. Dacă priviţi în jur, veţi observa o minoritate de degete mari drepte dominante şi o majoritate de degete mari stângi dominante. Acest dezechilibru este semnificativ la nivel societal. Am abordat deja subiectul şi în alte cărţi ale mele, printre care Les gestes pour les nuls sau Ces gestes qui vous trahissent[31].

„Indiferent dacă stă în picioare, aşezat la masă sau întins într-un fotoliu, unchiul meu ţine mereu degetele mari încrucişate, ceea ce numiţi în cărţile dumneavoastră împletirea degetelor, îmi scrie un cititor. Cu toate acestea, nu merge frecvent la biserică – dimpotrivă, din punct de vedere politic aş putea spune că preferă extrema stângă şi este absolut laic, exceptând sărbătorile religioase sau înmormântările. Însă mă intrigă motivul acestui tic gestual. Mă puteţi lămuri?“

Unchiul acestui cititor este fără îndoială un fan excesiv al securităţii. Împletirea degetelor poate avea efecte excelente în blocajul neurogestual, dar când devine tic, trădează un mental nesigur şi un individ intolerant ca urmare a fricii fantasmatice de agresiune.

Sunteţi dorinţă sau plăcere?

Gest de implorare, încrucişarea degetelor asigură o mai bună interconexiune între cele două emisfere cerebrale simbolizate de mâini. Într-adevăr, mâinile sunt reprezentări exterioare ale emisferelor cerebrale. Acest gest devine astfel un mod simbolic de reconectare a energiilor din cele două emisfere cerebrale. Însă acesta este doar un aspect foarte convenţional al rolului pe care îl joacă încrucişarea

degetelor. Orice comunicare se bazează pe o frecvenţă dinamică a sentimentelor (denumită şi dinamică mentală), care animă domeniul mental (nu uitaţi: sediul încrederii în sine şi al stimei de sine). Această frecvenţă este fie afectivă şi/sau emoţională, fie cognitivă şi/sau raţională.

Pe scurt:

Când emoţia domină raţiunea, frecvenţa dumneavoastră dinamică este emoţională. Frecvenţa echivalează mai ales cu tonul discursului, tonul afectiv fiind mai pasional decât cel cognitiv. Imboldul motivaţiilor unui afectiv îşi are izvorul în gândul la plăcerea pe care o va resimţi la finalizarea acţiunilor sau iniţiativelor sale. Degetul mare stâng dominant se angajează cu entuziasm şi se bazează pe inspiraţie. Adeseori persoana în cauză este în mare măsură autodidactă, empiristă, instinctivă sau intuitivă.

Când raţiunea domină emoţia, dacă vă încrucişaţi degetele mari în modul cognitiv, frecvenţa dumneavoastră dinamică poartă amprenta unei anumite rigidităţi. Comunicarea dumneavoastră este raţională şi pragmatică. Frecvenţa corespunde tonului discursului, un ton mai uniform decât cel al sentimentalului, chiar monoton.

Dacă observaţi cu atenţie încrucişarea degetelor, veţi constata că toate degetele de la mâna stângă le domină pe cele de la mâna dreaptă în cazul afectivilor, şi invers în cazul persoanelor cognitive. Când degetele mari nu sunt vizibile, observaţi degetele mici. Degetul mic drept la urmă indică un deget mare stâng dominant; degetul mic stâng la urmă indică un deget mare drept dominant.

Un caz deosebit: degetele mari încrucişate alternativ

Alternanţa încrucişării stânga-dreapta pentru degetele mari indică o stare de epuizare. Acest tip de comportament apare adeseori în dezbaterile televizate, în cazul invitaţilor care nu mai ştiu cum să iasă dintr-o situaţie disperată. Efectiv se

împotmolesc în explicaţii. Dacă veţi încerca, veţi constata că încrucişarea inversă faţă de încrucişarea dumneavoastră obişnuită este incomodă. De aceea, acest cod gestual reflex este invariabil. Modificarea lui indică în mod clar o tulburare a motivaţiilor esenţiale. Dacă este cazul dumneavoastră, reluaţi-vă imediat încrucişarea obişnuită pentru a vă regăsi o bază emoţională şi intelectuală adecvată. Trecerea intempestivă de la logică la emoţie, chiar exaltare, determină o stare de tip delirant, cu raţionamente paralogice, în alternanţă cu dogmatismul.

Cea mai interesantă constatare este identificarea acestui tip de alternanţă la un VIP şi aprecierea modului în care persoana respectivă va ieşi din război, cu sau fără onoruri. Cu toate acestea, dacă puteţi evita încrucişarea degetelor în mod spontan, vă veţi simţi mai bine şi vă veţi bucura de eliminarea stresului pe care-l suportaţi. Cu totul altfel stau lucrurile dacă apelaţi la împletirea degetelor ca blocaj. Virusurile sunt întotdeauna vaccinuri, chiar şi în gestică.

Blocajul împletirii degetelor

Împreunaţi degetele într-un gest de implorare, cum fac în general credincioşii într-un lăcaş de cult. În meniu: inducerea blocajului ocular ca blocaj de arbitraj şi inducerea în continuare a degetelor încrucişate. Dacă sunteţi singur, cronometrul trebuie activat, desigur, înainte de inducerea blocajelor. Pentru a înţelege importanţa blocajului ocular, vedeţi volumul meu anterior Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Blocajul împletirii degetelor determină o reechilibrare a afectelor, deci în ansamblul sentimentelor dumneavoastră. Afectul este un termen generic care exprimă toate fenomenele afectivităţii, adică tot ce este legat de dorinţă, plăcere şi durere. Acestea fac parte din experienţa noastră sensibilă sub forma unor sentimente vitale: emoţii şi stări sufleteşti. Această afectivitate de bază (holotimie) nu include sentimente complexe precum pasiunile şi sentimentele sociale.

Un evaluator al dorinţei

Acest blocaj poate fi utilizat ca evaluator asupra unui grup de solicitanţi de locuri de muncă, pentru remotivare. Controlul blocajului ocular iniţial nu este obligatoriu în acest caz. În schimb, închiderea ochilor este esenţială pentru inducerea blocajului împreunării degetelor. Persoanele receptive, cele care vor resimţi o dificultate în a-şi desprinde degetele la sfârşitul fabulei inductoare, care serveşte drept suport pentru programarea acestei blocări, sunt cele motivate să găsească un loc de muncă şi un salariu decent. Trebuie insistat asupra acestui din urmă aspect. Banul rămâne un bun stăpân şi un rău slujitor în vremuri de criză.

Legătura senzori-motoare dintre motivaţie (dorinţă) şi reacţia ideomotoare ce urmează fabulei inductoare[32] rostite de instructor este o dovadă obiectivă suficientă. Dorinţa este reactivată deoarece subiectul este acţionat de o forţă mai mare decât voinţa sa, însă a cărei sursă îşi are originea în propriul său sistem neuromuscular.

Împletirea degetelor este un gest de pseudoimplorare în care poziţia degetelor mari este foarte importantă.

De asemenea, se poate întâmpla ca degetele mari să fie alăturate sau să se ascundă în spatele degetelor încrucişate. Degetele mari nedominante indică o lipsă de convingere şi imaginaţia pasivă a unui visător care acţionează doar teoretic. Gestul este rar. El apare la persoanele care nu mai au obiective în viaţă sau care trăiesc o perioadă de incertitudine. Când degetele mari se ascund, motivaţia şi imaginaţia sunt absente. Individul are sentimentul că nu există în propriii ochi şi, prin forţa lucrurilor, are dificultăţi să se afirme în societate. Există multe degete mari ascunse la centrul de ocupare a forţei de muncă.

De ce se resimte brusc nevoia de a încrucişa degetele? Ori de câte ori vă confruntaţi cu o situaţie în care trebuie să vă apăraţi punctul de vedere, aveţi în mod automat tendinţa de a reproduce împletirea degetelor. Degetele se agaţă pentru a simboliza alianţa dintre cele două emisfere cerebrale şi pentru a potenţa capacităţile pe care ele le controlează. Emoţia şi raţiunea, aceste două surori potrivnice, se regăsesc aliate în aceeaşi luptă. Trebuie apărat domeniul mental al ansamblului corp-minte în faţa inamicului.

Noţiunea de domeniu mental este esenţială în PNG. Fiecare fiinţă umană dispune de un domeniu concret dispus sub forma unor păpuşi ruseşti. Patul, pe care îl

împarte sau nu cu cineva, locuinţa, maşina, biroul din firma la care lucrează, în fine, spaţiul personal atunci când se află pe stradă sau în metrou. Acest spaţiu circular poate fi mai extins sau mai redus, în funcţie de numărul de indivizi pe metru pătrat. Pentru a vă proteja spaţiul personal în mulţime, poate fi utilă inducerea unui blocaj cataleptic al braţului drept, cu mâna blocată în buzunar (vedeţi Anexa).

Ştiaţi că...?

Dar ştiaţi că un raport disproporţionat între afectivi şi cognitivi (deget mare dominant stâng sau drept în postura degetelor încrucişate) într-un grup de lucru, un departament sau o companie poate avea consecinţe neaşteptate?

Cognitivii în proporţie de peste 75% (deget mare dominant drept) într-o echipă de lucru vor sufoca orice creativitate şi, pe cale de consecinţă, echipa va fi contraproductivă. Din momentul în care raţiunea sufocă emoţia în cadrul unui grup social, nu mai există compasiune pentru celălalt – dominantă este supravieţuirea profesională. A înghiţi sau a fi înghiţit.

Dacă afectivii dintr-o echipă depăşesc 75% (deget mare stâng dominant), nivelul de creativitate poate deveni atât de halucinant, încât firma riscă să facă implozie, oricare ar fi sectorul de activitate.

De ce nu o paritate de 50/50? Opoziţia dintre cele două grupuri va avea un efect inhibitor asupra dezvoltării de noi proiecte.

Raportul corect este de 40% afectivi (degetul mare stâng dominant) şi 60% cognitivi (degetul mare drept dominant) în sectoarele în care perspectiva raţională primează asupra viziunii creative (finanţe, administraţie, învăţământ etc.). Sau 40% cognitivi (degetul mare drept dominant) şi 60% afectivi (degetul mare stâng dominant) în sectoarele în care viziunea creativă primează asupra celei raţionale (publicitate, vânzări, editare, formare etc.).

Şi acestea nu sunt singurele criterii de comunicare observabile prin decriptarea codurilor gestuale reflexe! Ce credeţi?

Încuviinţarea din cap

Daţi din cap, aprobând comentariile şefului. El crede că îl ascultaţi. Ei bine, nu! Se înşală întru totul. Cine încuviinţează mecanic din cap nu-l ascultă niciodată pe interlocutor, care vorbeşte de unul singur. Abia îl auziţi, deoarece sunteţi fixat pe argumente pe care nu le puteţi propune câtă vreme el se află în lumina reflectoarelor. De asemenea, se prea poate ca ceea ce povesteşte să nu vă intereseze prea mult, iar ceea ce auziţi, cu atât mai puţin. Pe scurt, şeful îşi pierde energia, glasul şi timpul.

Mişcare a capului tipică persoanelor timide care se forţează să-şi asculte interlocutorii dincolo de limitele suportabile. Cu cât depăşesc mai mult aceste limite, cu atât dau mai mult din cap până ce vor găsi puterea de a se eschiva.

Într-o altă abordare, unii indivizi îşi creează un adevărat tic. Încuviinţarea din cap este adeseori subliniată de interjecţii sau onomatopee pe cât de diverse, pe atât de bizare (repetarea sfârşitului de propoziţie). Această nevoie de a vă aproba astfel interlocutorul este un semn de anxietate majoră. Nevroza de angoasă aşteaptă de mult timp în anticameră. Va trebui să-i faceţi o mică vizită „egologului“ din cartier. Cum, nu ştiţi ce-i ăla un egolog? Este o nouă specie de psihoterapeuţi deformaţi prin formări multiple şi care se ocupă de egourile umflate sau anorexice. Cel care dă din cap face parte din al doilea grup, în timp ce individul care vorbeşte de unul singur face parte din primul. Per ansamblu, există o compensaţie. Pentru a reveni la cel care încuviinţează la cap, dacă sunteţi celălalt, care vorbeşte, atunci scurtaţi-o, că vă pierdeţi vremea. Dacă sunteţi cel care, dintr-odată, începe „să dea din cap“, găsiţi o scuză pentru a pleca, deoarece riscaţi o artroză neuronală cu daune colaterale asupra IQ-ului dumneavoastră.

Serios vorbind, acest tic gestual folosit în exces nu este benefic pentru imaginea dumneavoastră publică şi mai ales pentru stima dumneavoastră de sine. Aminteşte de o veche reclamă care supără astăzi bunele conştiinţe antirasiste: domnul Banania, curajosul negrişor care spunea mulţumesc atunci când i se

strecura un ban în fantă, ceea ce avea ca efect încuviinţarea din cap. Supunerea unei rase inferioare în faţa unei rase superioare. Rasismul şi-a dat cu adevărat duhul? Dar dacă nu reuşiţi să scăpaţi de gestul ăsta afurisit? Rămâne soluţia PNG. Blocajul cefei este un exerciţiu extraordinar în acest sens. În plus, acest blocaj întăreşte încrederea în sine. Ce bucurie!

Încuviinţarea din cap repetitivă

Viitoarea fostă soţie vi se adresează dând din cap repetitiv în direcţia dumneavoastră. Atenţie, va muşca! Şi-ar dori să dispăreţi într-un nor de cerneală neagră, ticălos nenorocit! A suferit enorm de când a aflat că aveaţi o aventură cu frumoasa recepţioneră brunetă de la birou. Şi cum a aflat? Din cauza cretinului din faţa ei, care nu s-a putut abţine să nu-i mărturisească totul, ca un puşti prins pe picior greşit, la borcanul cu dulceaţă. Atenţie! Este pe cale să izbucnească. Va urma nevroza şi veţi fi acuzat de cele şapte păcate capitale. Stresată sau suprasolicitată, soţia dumneavoastră aproape că nu mai rezistă şi, în scurt timp, dacă va continua să dea din cap, se va descărca asupra dumneavoastră. Este timpul să-i opuneţi un antivirus gestual. Dar mai întâi propuneţi-i un weekend all-inclusive la ţară sau la munte, într-un loc retras, un mic han de 2–3 stele, doar pentru a pune lucrurile la punct sau pentru a o determina să vă ierte nebunia. Dar mai cu seamă, când se enervează şi debitul ei verbal riscă să depăşească viteza normală, efectuaţi imediat o AFCOVOC (afemie a coardelor vocale în PNG)! Vedeţi volumul meu anterior Gesturile care vă vor schimba viaţa (trebuie să-i fac reclamă), unde veţi găsi descrierea afemiei şi avantajele mai puţin obişnuite pe care vi le oferă acest program ideomotor în situaţii diferite şi la fel de încurcate precum cea pe care o trăiţi în acest moment.

Într-adevăr, o afemie a coardelor vocale nu se obţine cât ai bate din palme. Consider că dobândirea ei depinde de gradul de urgenţă sau de cât de puternică este motivaţia dumneavoastră. Trebuie să urmaţi un instructaj individual rapid (cam o zi de muncă), cu condiţia să fi deprins blocajul ocular. Este adevărat că AFCOVOC este cireaşa de pe tortul PNG. Cine o stăpâneşte îşi poate permite orice în materie de negociere sau confruntare polemică. De ce? Pentru că tăcerea apăsătoare ce se instalează din partea dumneavoastră este o gaură neagră care absoarbe şi distruge agresivitatea verbală a interlocutorului. E ca şi cum ar lovi o minge de tenis de perete.

Afemia coardelor vocale dezactivează emoţiile celui care o programează. Nu-l mai afectează nimic, ca şi cum ar asista la un stand up jucat doar în beneficiul său, pentru un singur spectator. Este asemenea unei forme de alexitimie (indiferenţă afectivă) indusă prin condiţionare pavloviană.

Lampadarul

Vă sprijiniţi în mod constant bărbia pe degetul mare drept sau stâng.

Ca întotdeauna, caut indicii similare pentru a încerca să identific semnificaţia psihoanatomică a bărbiei. Bărbia este împinsă înainte cu ajutorul muşchiului ridicător, imprimând chipului o expresie de provocare cu ajutorul muşchiului buccinator, care lipeşte obrajii de dinţi. Când copiii se provoacă din priviri în curtea şcolii în timpul recreaţiei, ei îşi reprimă întotdeauna o mişcare care le-ar expune bărbia posibilelor lovituri ale adversarului. Sub efectul groazei sau al unei dureri violente, muşchiul pielos al gâtului trage gura în jos sau în partea laterală a bărbiei. Această grimasă poate fi „citită“ şi ca indiciu al ignoranţei crase. Prin urmare, cred că bărbia este mai curând sediul simbolic al provocării decât traducerea pe care i-o dă morfopsihologia, de sediu al voinţei.

Dacă degetul dumneavoastră drept vă sprijină bărbia în mod regulat, îl provocaţi pe celălalt să vă convingă sau să vă surprindă. Credeţi că un dram de ironie vă protejează de propria naivitate. Vă reamintesc faptul că degetul mare drept este sediul simbolic al dorinţei.

Dacă bărbia dumneavoastră este susţinută de degetul mare stâng, sunteţi curios pe ce mizează interlocutorul dumneavoastră pentru a vă face să vă destăinuiţi. Dacă vă trezeşte plăcerea descoperirii, vă veţi implica trup şi suflet în proiectul său. Ţineţi minte, degetul mare stâng simbolizează plăcerea.

Dacă celălalt cunoaşte semnificaţia acestor gesturi, îi va fi suficient să mimeze că bate în retragere: „Las-o baltă! Nu-i de tine acest gen de proiect!“, pentru a vă stimula dorinţa. Acesta este principiul sacrosanct: „Vii după mine, fug de tine!“

Acest tip de cod nu este recomandat deoarece îi oferă interlocutorului dumneavoastră imaginea unui individ insignifiant. Or, dumneavoastră nu sunteţi deloc o persoană lipsită de importanţă.

Marionetele (degetele mari)

Nasul tuturor mincinoşilor se lungeşte tot mai mult, cu excepţia agenţilor de publicitate. Şi ştiţi de ce? Pentru că agenţii de publicitate care spun adevărul sunt înlăturaţi din branşă.

Îmi povesteşte un cititor:

„Cu coatele sprijinite pe biroul său, şeful meu îmi explică ceea ce aşteaptă de la mine în acest an, deoarece obiectivele mele de anul trecut au fost sub aşteptări. În zadar obiectez că mi-a schimbat sectorul comercial, iar Creuse nu este de fapt o regiune puternic industrializată – face pe surdul, reproducând în mod constant acest cod gestual care mă enervează la culme: degetele mari marionete.

Ajuns acasă, mă reped la una dintre cărţile dumneavoastră. Găsesc în sfârşit degetele mari marionete, iar ceea ce citesc mă înfioară. Dacă îmi transpun situaţia în paralel cu reproducerea acestui gest, atunci şeful meu încearcă pur şi simplu să mă tragă la răspundere – din cauza unei cifre de afaceri insuficiente – pentru a mă lăsa fără venituri. Este un punct prevăzut în contract. Ce pot să fac?“

Nu am putut să-l ajut în acest sens, dar l-am ajutat să iasă cu capul sus din firma care se folosea de el. A anticipat mişcarea şi, având în vedere că schimbarea de departament făcea imposibilă atingerea obiectivului privind cifra de afaceri, i-a cerut şefului său o confirmare scrisă pe care acesta, imprudent, i-a trimis-o prin e-mail. În aceste condiţii, la nevoie, cazul putea fi uşor de susţinut în faţa instanţei. Cifra în cauză nu a fost niciodată atinsă de nici unul dintre agenţii comerciali ai firmei.

Degetele împreunate se încrucişează şi se descrucişează în mod repetat, dar degetele dumneavoastră mari rămân întotdeauna depărtate. Acest refren gestual

este foarte apreciat de către toţi iresponsabilii care se retrag în spatele sistemului pentru a-şi motiva acţiunile. Gest care limitează asemenea ochiurilor unei plase de pescuit faţă de care se simt prizoniere, dar căreia i se supun fără prea multe scrupule. Este o secvenţă extrem de frecventă, dar pe care eu, unul, nu aş fi mândru să o reproduc sub nasul interlocutorilor mei. Printre altele, acest refren gestual indică faptul că nu vă place să vă asumaţi responsabilităţile şi să plătiţi pentru greşeli pe care le-aţi comis fără voia dumneavoastră.

Depărtarea regulată a degetelor mari indică lipsa de convingere pe care vorbitorul o manifestă faţă de afirmaţiile sale sau cunoştinţele limitate în legătură cu subiectul pe care pretinde că-l stăpâneşte. Acest cod gestual reflex trădează un mincinos. Aţi citit bine! Braţele (simbol al libertăţii de acţiune sau de gândire) şi palmele (simbol al comunicării) sunt prizoniere ale încrucişării degetelor. Prin urmare, dacă eliminăm libertatea de acţiune, comunicarea şi creativitatea (degetele), ce mai rămâne? Un prefăcut sau un mincinos, adică acelaşi lucru! El foloseşte de multe ori un discurs simplist, promiţându-i interlocutorului său câte în lună şi în stele. Contradicţia dintre discursul verbal şi reproducerea acestui gest nu trebuie să vă mai scape.

Dacă de acum înainte veţi observa degetele mari marionetă, fiţi atent la persoana care reproduce gestul. Minciuna nu vi se va părea la fel de evidentă ca aceea a unui puşti de opt ani. Cu atât mai mult cu cât unii oameni de ştiinţă respectabili utilizează cu plăcere acest gest reflex. Este jenant să te gândeşti că şi ei ne vând gogoşi!

În timpul caniculei din 2003 am asistat la cea mai incredibilă pandemie de degete mari marionetă înregistrată vreodată în mintea mea. Toate somităţile începuseră să-l folosească. Toate somităţile, dar nici un vinovat! Nu! Minciuna nu are nimic de-a face cu nasul, exceptând cazul lui Pinocchio, însă are întru totul de-a face cu degetele mari marionetă.

Refrenul gestual al degetelor marionetă este la fel de enervant ca şi omuleţul care-l reproduce chiar sub nasul dumneavoastră. Îi place să se audă vorbind şi trăieşte pe spinarea celor care îl ascultă. Invocă soarta agăţându-se de ritualuri magice. Un secret bine păstrat, mai puţin dacă faceţi parte din cercul apropiaţilor săi. Nu-l jigniţi niciodată în public, deoarece veţi fi ţinta răzbunării lui pe termen lung – şi veţi suferi cumplit! Calomnia este sportul său verbal preferat, iar cea mai mare calitate a lui – încăpăţânarea până în pânzele albe. Nemulţumindu-se să fie un mincinos, e posibil să îmbrace şi haine de persecutor.

Dacă vi se întâmplă să reproduceţi prea des gestul degetelor mari marionetă, de acum înainte veţi şti ce fel de imagine oferiţi interlocutorilor. Puteţi considera că această interpretare nu se potriveşte câtuşi de puţin cu caracterul dumneavoastră, că interpretarea pe care o dau este pură speculaţie, că sunt un şarlatan de cea mai joasă speţă etc. Nu-mi pasă – sunteţi un mincinos care vinde gogoşi. Şi dacă nu renunţaţi la ticul degetelor marionetă, într-o zi veţi da de bucluc – să zicem, unul dintre cititorii mei care crede că analizele mele sunt valabile va fi exact clientul pe care încercaţi să-l convingeţi pentru a-i plasa proiectul sau produsele dumneavoastră. Şi veţi eşua lamentabil.

Antidotul

Fie! Mi-e milă de dumneavoastră. Am să vă dau antidotul pentru ticul degetelor

marionetă. Este suficient să programaţi un răspuns gestual reacţional şi instinctiv – de pildă, blocajul palmelor încleştate. Cum se face asta? Conştientizând gestul pe care îl reproduceţi de fiecare dată când sunteţi în centrul atenţiei (în lumina reflectoarelor) şi când vi se cere să ştiţi tot ceea ce ignoraţi. Pur şi simplu repetaţi în gând blocajul palmelor încleştate 1-2-3 de mai multe ori şi palmele dumneavoastră vor adopta instinctiv blocajul încleştărilor. Totul este doar o chestiune de automatisme dobândite pentru o cauză bună.

Masca

Vă acoperiţi buzele sub cleştele format din degetul mare şi arătător, o mască ce vă acoperă partea de jos a feţei, în timp ce vă sprijiniţi în cot.

Masca este o secvenţă oportunistă. Cine reproduce gestul îşi acoperă gura, deci îşi cenzurează comunicarea.

Masca stângă

Această postură creează impresia că sunteţi mai ager la minte decât s-ar părea şi că vedeţi mai departe de vârful nasului. Aşa credeam întotdeauna când îi vedeam pe cei care obişnuiau să reproducă acest tic gestual. Mă înşelam. Masca este un cod de manipulator, chiar de hărţuitor neînduplecat. Dacă depăşiţi limitele, acest individ îşi va proteja teritoriul mental şi verbal într-un mod nu tocmai plăcut pentru dumneavoastră. Nu-l puneţi în umbră, altfel nu vă va mai vorbi. Pentru că masca nu este câtuşi de puţin generoasă şi deschisă la discuţii. Ea tace, aşteptând un pas greşit. Atunci, şi numai atunci, va aprinde rugul şi vă va perpeli la foc mic. Masca stângă se ghidează după instinct. Este mai periculoasă decât alter egoul ei, masca dreaptă.

Dacă acest portret vă seamănă, eu nu vă condamn – dimpotrivă. Utilizaţi corespunzător masca, în faţa unui adversar dur, în faţa superiorului dumneavoastră ierarhic care încearcă să vă denigreze. În mod simbolic, masca vă protejează figura împotriva atacurilor verbale ale oponenţilor dumneavoastră. Oportunismul nu este întotdeauna un lucru rău.

Masca dreaptă

Daţi impresia că analizaţi oportunităţile care vă sunt aduse pe tavă.

Am mers odată la un psihanalist care reproducea în mod sistematic masca dreaptă. În fond, tipa era un psihoterapeut excelent, dar foarte oportunistă, în cel mai grosolan sens al cuvântului. Rareori mi-a fost dat să întâlnesc un psihoterapeut atât de mercantil. Cabinetul îi era mereu plin, ceea ce însemna, pe de o parte, că-şi făcea bine meseria, iar pe de altă parte, că ştia să-şi vândă priceperea cu mult talent. Reproducea masca dreaptă întotdeauna când îi vorbeam despre gestică. Evident, i-am tradus ticul ei gestual ca indicând un interes real faţă de teoriile mele. Dar, fiind o loază de când mă ştiu, sunt un mincinos de înaltă clasă. Într-adevăr, masca dreaptă evidenţiază un oportunism extraordinar şi o respingere la fel de vehementă a idiotului care s-ar strădui să o convingă, adică a mea. De fapt, ea nu era câtuşi de puţin interesată de gestică, ci de oportunitatea de a publica o carte la unul dintre editorii mei, pentru a-şi atrage şi mai multă clientelă. Cartea a fost publicată, dar s-a vândut prost, deoarece era scrisă cu picioarele. Majoritatea scriitoraşilor[33] de cărţi practice au un stil lamentabil. Se exprimă ca nişte programe de computer. Oricum nu au multe de spus, şi pe deasupra mai şi scriu foarte, foarte prost.

Revenind la masca dreaptă, dacă faceţi parte dintre inveteraţii acestei lateralităţi, aveţi tot interesul să schimbaţi partea. Probabil că am în jur de o sută de mii de cititori care îmi citesc cărţile şi care ar putea deţine informaţia. Dacă sunteţi psihoterapeut sau instructor, ar fi păcat să vă pierdeţi clientul din cauza unui amărât de gest, nu-i aşa?

Corolar

Semi-zâmbetul (întinderea comisurii buzelor spre stânga sau spre dreapta) este o mimică invariabilă. Vă veţi simţi confortabil într-un sens, dar nu şi în celălalt, ceea ce este semnificativ, fără îndoială.

Semi-zâmbetul stâng

Indică un simţ dezvoltat al improvizaţiei şi adoptarea metodei ce implică testarea mai multor variante pentru a ajunge la cea corectă.

Semi-zâmbetul drept

Este grimasa preferată a secundului, a celui care îl asistă în mod eficient pe superiorul său. Acest semi-zâmbet indică şi o persoană mai curând temătoare.

Mâzgălitorii

Această manie compulsivă de a desena orice pe o foaie de hârtie este proprie unui sentiment de insatisfacţie generală. Subiectul consideră că nu are locul pe care îl merită în ierarhia companiei, că „zeii“ nu sunt favorabili iniţiativelor sale, că viaţa lui nu este pe măsura visurilor care i-au zămislit speranţele. Fenomenul poate să apară ocazional la fiecare dintre noi şi să dispară la fel de brusc. Dacă sunteţi conştient de semnificaţia lui, acest lucru vă va ajuta să vă faceţi un examen de conştiinţă înainte de a fi prea târziu să vă aplecaţi din nou asupra vechilor ambiţii.

Dacă vi se întâmplă de multe ori să mâzgăliţi atunci când sunteţi la telefon, această reacţie indică stresul. Interlocutorul dumneavoastră este pe cale să vă secătuiască de energie sau să vă facă să pierdeţi vremea. Dacă mâzgăliţi în mod sistematic ori de câte ori vorbiţi la telefon în interes profesional, schimbaţi-vă profesia sau locul de muncă!

Acest gen de tic „grafomaniac“ este uşor de deprogramat înlocuindu-l cu un blocaj al pumnului. Dacă pumnul rămâne închis, înseamnă că interlocutorul dumneavoastră telefonic este un vampir energetic. Vedeţi Anexa, unde ofer câteva instrucţiuni simplificate bazate pe formule ideomotoare.

Meniul pumnilor trebuie eradicat

Când pumnul se închide firesc, degetul mare se situează de obicei în afara degetelor strânse. Uneori se întâmplă ca degetul mare să fie prins în interiorul pumnului. Şi atunci acest din urmă gest devine un refren gestual de reacţie faţă de o situaţie de inferioritate sau resimţită ca atare. În cazul în care sentimentul de inferioritate ajunge să fie încrustat în chihlimbarul personalităţii, acest refren se fixează şi devine invariabil. În unele cazuri, reproducerea acestui gest poate apărea şi într-o manieră punctuală, trădând un climat mental perturbat sau destabilizat de lipsa sau dificultatea implicării.

Degetul mare înăuntru

Dincolo de un complex de inferioritate, persoanele foarte timide reproduc şi acest tip de refren. Adeseori este vorba despre persoane care în copilărie au fost victime ale unui exces de autoritate. Această experienţă deosebită poate determina conduite compensatorii de brutalitate, despotism sau lăudăroşenie, dar şi gânduri depresive. Degetele mari în interior sunt de multe ori rigoriste – respectă regulile impuse, visând în acelaşi timp, în taină, să le încalce.

Nu este uşor să te dezveţi de acest gest. Trebuie mai întâi să conştientizaţi gestul de fiecare dată când se produce şi să încercaţi să-l asociaţi cu contextul care i-a determinat apariţia. Eliminarea unui sentiment de inferioritate nu e chiar floare la ureche. Ar fi indicată psihoterapia.

Şi dacă aveţi obiceiul de a închide pumnii cu degetele mari în interior, e posibil ca, dincolo de sentimentul de inferioritate, să fiţi victima unui Supraeu castrator.

Sprijiniţi ambii pumni pe marginea mesei. Comportamentele dumneavoastră se descompun sub trei aspecte distincte, care se întrepătrund prin incompatibilitatea stărilor de spirit: exagerare, vinovăţie şi frustrare. Vă

negociaţi existenţa mizerabilă, pretindeţi mereu că sunteţi vinovat, vă dramatizaţi întâmplările neplăcute. Şi în cele din urmă sunteţi crezut, iar ceilalţi plâng împreună cu dumneavoastră în aceeaşi batistă, împărtăşindu-vă microbii. Este un tragism ce trebuie consumat cu lacrimi şi bagaje!

Nu păcăliţi pe nimeni agitându-vă pumnii pe marginea mesei sau a biroului. Trebuie să deprogramaţi cât mai urgent acest gest, dacă vreţi să fiţi luat în serios!

Vi se întâmplă de multe ori să daţi impresia că vreţi să vă muşcaţi pumnul (stâng sau drept)? Atitudinea este coercitivă. Ar putea fi preludiul unei decompensări nervoase. Gest relativ rar, el semnifică în mod clar faptul că sunteţi pe cale să vă pierdeţi busola.

Când vă folosiţi de pumnul drept ca suport pentru bărbie, cu sprijin în cot... Jucaţi comedia interesului preferând să fiţi la o sută de kilometri depărtare decât să înduraţi discursuri care vă lasă indiferent.

Folosiţi pumnul stâng ca suport pentru bărbie, cu sprijin în cot... Gelozia este înscrisă în programul pumnului drept, care ar trebui să ajungă sub bărbie pentru a o face KO. Dar cum este posibil aşa ceva, îmi veţi spune, de vreme ce facem parte din aceeaşi familie politică, împărtăşim aceleaşi idei, acelaşi crez? Vă eclipsează sau vă încalcă în mod involuntar atribuţiile. Două posturi care trebuie evitate!

Blocajul pumnilor

Este solicitat pentru aprecierea gradului de implicare, în locul blocajului ocular, atunci când mergeţi şi doriţi să evaluaţi un contract de autorizare sau de eliminare ideomotoare. Ca arbitru gestual se foloseşte în general pumnul inactiv. Poate fi programat şi ca antidepresiv gestual.

Îl folosesc pentru evaluarea gradului de implicare într-un comportament anume. De exemplu: „Îmi îngădui să merg pe jos în fiecare zi“, ceea ce uit să fac în mod regulat. Şi apoi mi-am spus că faptul de a-mi fi condus copiii la şcoala din sat era o modalitate de a mă forţa să merg puţin pe jos (zece minute la dus şi zece la întors).

Blocajul ambilor pumni este un exerciţiu unificator, care stimulează capacitatea de concentrare şi puterea de convingere. După cum observaţi, blocajul cataleptic în PNG are acelaşi rezultat ca şi cel urmărit de individul care-şi strânge pumnii în faţa trupelor sale. Dar nu foloseşte doar la asta. Personal, de multe ori îl utilizez ca barometru pentru deschiderea sau încheierea unui dialog.

Mijlociul prizonier

ANCORAREA MIJLOCIULUI STÂNG cu mâna dreaptă trădează o pierdere a stimei de sine sau frica de a nu fi pe placul cuiva. Şi asta pentru că degetul mijlociu drept este sediul simbolic al stimei de sine. Bineînţeles, după cum v-aţi dat uşor seama, este vorba despre un tic anxiogen. Intervenţia lui intempestivă reprezintă o informaţie importantă, dar nu trebuie să vă neliniştească peste măsură. În schimb, repetarea lui este un semnal din partea subconştientului – pe care eu îl numesc BIS – adresat conştiinţei.

ANCORAREA MIJLOCIULUI DREPT cu palma stângă indică o slăbire a încrederii în sine. Palma stângă prefigurează o atelă care îndreaptă un deget aşa-zis rupt. Întrucât degetul mijlociu drept este sediul credinţei şi al prejudecăţilor, ancorarea recurentă a acestui deget exprimă gestual şi în mod obligatoriu o indispoziţie.

Blocajele nu se manifestă la fel ca ancorările. Blocajul programat al degetului mijlociu stâng întăreşte stima de sine; blocajul programat al degetului mijlociu drept consolidează încrederea în sine.

Se realizează asupra ambelor degete mijlocii şi ajută în primul rând la restabilirea echilibrului psihic. De asemenea, blocajul degetelor mijlocii înlătură apariţia gândurilor parazite.

Procedură: Blocajul degetelor mijlocii se realizează cu celelalte degete îndoite în palmă, cu excepţia degetului mare, ce reţine arătătorul.

Mod de evaluare...

Cum se evaluează un blocaj? Porniţi cronometrul şi programaţi, să zicem, blocajul mijlociului drept. Dacă stăpâniţi blocajul ocular necondiţionat, puteţi

efectua acest exerciţiu fără să treceţi prin codul de acces al blocajului ocular.

Testaţi catalepsia încercând să îndoiţi degetul. Dacă nu reuşiţi, totul e-n regulă. Trebuie să aşteptaţi ca blocajul să se resoarbă spontan.

Timpii de evaluare a unui blocaj alternativ al degetelor mijlocii estimează eventualul dezechilibru dintre stima de sine şi încrederea în sine, deci nivelul echilibrului psihic al subiectului. De exemplu, dacă obţineţi 245 de secunde de blocaj pentru degetul mijlociu drept şi 650 de secunde pentru degetul mijlociu stâng: 245 + 650 = 895 de secunde. Adică 27,4% (245:895) pentru încrederea în sine şi 72,6% (650:895) pentru stima de sine. Apare în mod clar un dezechilibru între stima de sine şi încrederea în sine, un dezechilibru pe care va trebui să-l redimensionaţi printr-o acţiune asupra degetelor mijlocii, însă aveţi mai cu seamă o preocupare narcisistă pe care este mai bine să o investigaţi solicitând sprijinul unui psihoterapeut.

Aveţi grijă!

În general, timpii de blocaj sunt foarte apropiaţi, ceea ce înseamnă că cei doi piloni ai personalităţii dumneavoastră se află în echilibru. Este esenţial să verificaţi care dintre aceşti doi piloni are cel mai mare procentaj, în funcţie de modul dumneavoastră de a vă încrucişa braţele.

Sunteţi ofensiv, adică braţul dumneavoastră drept este dominant? Sau sunteţi defensiv, adică braţul dumneavoastră stâng este dominant? O persoană ofensivă trebuie să aibă încredere în sine pentru a-şi alimenta stima de sine. Dacă încrederea în sine înregistrează un timp mult mai scurt decât stima de sine, există o problemă, ca în exemplul nostru de mai sus. La fel şi în celălalt sens, dacă sunteţi defensiv.

Să recapitulăm!

Pentru ofensivi:

Dacă timpul de blocaj pentru încrederea în sine este mult mai mare decât cel pentru stima de sine... Ştiţi fabula lui La Fontaine cu broasca şi boul? Prea multă încredere în abilităţile, imunitatea şi drepturile noastre perturbă anturajul şi slăbeşte nivelul de recunoaştere care echilibrează încrederea în sine. Îmi amintesc că, în cele din urmă, broasca a explodat. Atenţie la megalomanie!

Dacă timpul de blocaj pentru încrederea în sine este echivalent cu cel pentru stima de sine... Teritoriul vă este protejat, iar sistemul dumneavoastră imunitar este în echilibru.

Dacă timpul de blocaj pentru încrederea în sine este mult mai mic decât cel pentru stima de sine... Nu numai că aveţi o preocupare narcisistă, dar sunteţi în contradicţie flagrantă cu capacitatea dumneavoastră de a vă administra teritoriul. Ceea ce înseamnă invadarea acestuia, slăbirea barierelor defensive şi slăbirea sistemului imunitar.

Pentru defensivi:

Dacă timpul de blocaj pentru stima de sine este mult mai mare decât cel pentru încrederea în sine... Alunecaţi încet spre portretul perversului narcisist înzestrat în plus şi cu un cult al personalităţii. Dacă nu sunteţi preşedinte pe viaţă al unei republici africane sau directorul general al unei firme mari mulţumită originii dumneavoastră, sau fiul ori fiica lui... Veţi ajunge să arătaţi ca o caricatură a propriei persoane.

Dacă timpul de blocaj pentru stima de sine este echivalent cu cel pentru încrederea în sine... totul este în regulă! Nu trebuie să vă faceţi nici o grijă.

Dacă timpul de blocaj pentru stima de sine este mult mai mic decât cel pentru încrederea în sine... Sunteţi în contradicţie cu profilul dumneavoastră. În mod paradoxal, vă îndoiţi întru totul de propria persoană, de acţiunea dumneavoastră. Iar această atitudine vă scoate din sărite.

Degetele mijlocii sunt esenţiale, deoarece reprezintă simbolic cei doi piloni ai personalităţii dumneavoastră. Sunt, de asemenea, cele mai puternice degete pentru tracţiune şi, totodată, cel mai bine protejate.

Antidotul

Dacă sunteţi sportiv, vă ofer un alt mod de a vă restabili echilibrul între încrederea în sine şi stima de sine.

Dacă faceţi flotări sprijinindu-vă pe degetele desfăcute, desprindeţi la fiecare flotare câte două degete – cele mici, inelarele, arătătoarele – şi rămâneţi în sprijin pe degetele mijlocii de la fiecare mână. Câte flotări veţi reuşi să faceţi înainte de a renunţa? Cu cât veţi face mai multe fără a vă rupe metacarpienele sau falangele, cu atât mai mult stima de sine şi încrederea în sine îşi vor regăsi mai repede echilibrul.

Mincinoasele (mâinile)

Îşi ascundea mâinile sub masă, încercând să mă convingă să semnez contractul de editare pe care mi-l propunea. Nu prea eram dispus să-i accept propunerea, dar pe atunci nu ştiam semnificaţia mâinilor ascunse sub masă. Iar pe de altă parte, eram începător în domeniu. Pot beneficia de circumstanţe atenuante. Am semnat pentru prima mea carte, am scris-o şi am înmânat manuscrisul celui care preluase afacerea editorului, deoarece acesta dăduse faliment. Am fost foarte norocos, deoarece falimentul declarat al editorului precedent ar fi putut reprezenta cântecul de lebădă al carierei mele avortate. Imaginaţi-vă! La patruzeci şi cinci de ani am renunţat la tot şi m-am mutat la Paris, să muncesc ca un sclav în aşteptarea succesului editorial. Eram inconştient. Prietenii mei belgieni mă considerau nebun. Şi pe bună dreptate. Am avut îndoieli, am plâns de furie, m-am ambiţionat, însă am perseverat în pofida oricăror obstacole. Primele mele cărţi au fost nişte eşecuri. Însă apoi m-am întâlnit cu o muză într-o librărie. M-am însurat cu ea, iar cariera mea a luat avânt. Niciodată nu mi-am mai ascuns mâinile sub masă pentru a minţi cu neruşinare atunci când eram nevoit. Şi trebuie să recunosc că în mediul editorial acest lucru este indispensabil.

În general, mâinile sunt ascunse când este necesară o disimulare. Cine acţionează în acest fel nu spune niciodată ceea ce gândeşte sau nu gândeşte ceea ce spune. În mod inconştient, îşi împiedică mâinile să-i confirme sau să-i infirme discursul. Într-o situaţie excepţională, întotdeauna ascundem sub masă aceeaşi mână. Stânga – atunci când suntem în pană de inspiraţie, dreapta – când ne aflăm în faţa unui interlocutor care deţine puterea. Ambele – când minţim. Acest gest nu este un tic, ci o reacţie de protecţie inadecvată. Este vorba despre o atitudine moştenită din copilărie. Aţi observat deja cum copiii îşi ascund mâinile atunci când au şterpelit un obiect de care n-aveau voie să se atingă, nu-i aşa? De altfel, şi minciuna este ceva interzis.

Mic exerciţiu de analiză politică!

Preşedintele Obama îşi ascunde mâna dreaptă sub masă atunci când semnează un document! El este stângaci. Pană de inspiraţie, lipsă de creativitate? Obligaţie, constrângere? Adeseori, puterea este o chestiune de supunere dozată, însă supunerea nu înseamnă putere. Preşedintele Obama este, se pare, înzestrat din plin cu calităţi care îi lipsesc preşedintelui nostru, cu excepţia uneia pe care am observat-o descifrându-i gestualitatea: nu este câtuşi de puţin creativ. În schimb, vocabularul său gestual relevă un simţ al anticipaţiei care-i lipseşte cumplit preşedintelui nostru. Dar Sarko al nostru posedă o calitate extraordinară: este creativ. În fine, putem considera creativitatea o calitate, exceptând situaţia când te costă de-ţi ia pielea de pe tine şi nu aduce nici un beneficiu. Criza este de vină, dragi concetăţeni! Mda! Dar este foarte ciudat! Situaţiile de criză sunt tocmai perioadele prielnice pentru Creativii gestuali, deoarece le permit să-şi stimuleze instinctul de supravieţuire şi să găsească soluţii geniale pentru problemele pe care şi le pun. Lumea aşteaptă întotdeauna soluţii magistrale de la preşedintele Sarko. În principiu, este un mutant Tribal Creativ. În principiu. Dar în practică??? În fine! Cel puţin el nu-şi ascunde mâinile atunci când este nevoit să ajusteze puţin adevărul.

Mobilul inversat

Léo ţine telefonul la urechea dreaptă, în majoritatea timpului cu mâna stângă. Or, el este stângaci – prin urmare, trebuie inversată valoarea gestului observat: un stângaci extravertit (urechea dreaptă) este un introvertit (urechea stângă). După mai bine de zece ani de studii haotice şi neterminate, încă nu reuşeşte să-şi găsească drumul pe plan profesional. Foarte îndemânatic, a avut diferite locuri de muncă ce i-au afectat stima de sine. Cu toate acestea, se exprimă bine, vorbeşte mai multe limbi străine şi dă impresia unei inteligenţe peste medie. Această trăsătură de caracter este în dezacord cu mediul acesta al artizanilor, pe care îl frecventează. Inteligenţa este reală, dar este deservită de o fixare narcisistă asupra fizicului său. Femeile îl consideră drăguţ, adorabil, frumos, iar asta îl preocupă în mare măsură. Această preocupare compensează complexul de inferioritate care îl obsedează încă de la sfârşitul studiilor neterminate. Profilul său psihogestual generic este cel al unui narcisist, ceea ce explică şi compensarea narcisistă la care a apelat pentru a-şi combate complexul. Este genul de persoană „eu şi cu mine“.

Când un individ foloseşte mâna stângă pentru a-şi asculta la telefon interlocutorul cu urechea dreaptă, el îşi trădează, a priori, mica lui latură de improvizator, în cel mai peiorativ sens al termenului, şi/sau refuzul de a respecta sau de a se conforma regulilor jocului. Mâna stângă reprezintă capacitatea de adaptare, iar urechea dreaptă – capacitatea de ascultare, însă urechea dreaptă este unul dintre sediile simbolice ale revendicării.

A fi deposedat, castrat, lipsit de o satisfacţie de multe ori legitimă sau considerată ca atare, a fi exclus, respins, neiubit, victima indiferenţei – toate aceste cazuri generează uneori patologii ale urechii stângi de tipul producerii abundente de sebum, dureri atipice ale urechii interne, herpesuri recidivante în interiorul canalului auditiv sau dopuri de ceară în repetate rânduri. Climatul psihogen al acestui tip de afecţiune nu este niciodată luat în considerare de către orelişti. Este adevărat că nu există nici o soluţie de tip psihologic pentru desfundarea unei urechi.

Palparea lobului urechii stângi este un indiciu clar al frustrării.

În simbolistica gestuală, urechea stângă este sediul egoismului. Vă reamintesc că egoistul se dedică unei iubiri excesive de sine şi supune întotdeauna interesul dumneavoastră propriului său interes. Cel mai interesant gest constă în a observa persoanele care îşi palpează lobul urechii stângi de îndată ce li se cere un efort voluntar. Acest tic gestual este semnul distinctiv al egoistului autentic.

Prin urmare, în schimb, palma dreaptă care ţine receptorul sau mobilul la urechea stângă (sediul egoismului) trădează pretenţii egocentrice, chiar un egoism perceptibil de-a lungul discursului (palma dreaptă motrice este simbolul competenţei, iar urechea stângă – al unei comunicări introvertite, deci supusă eului). Dacă aveţi obiceiul să reproduceţi acest gen de tic gestual, înseamnă că vă simţiţi buricul pământului. Dar dacă această postură vă indispune, am să vă dezvălui căile şi modalităţile prin care, treptat, puteţi scăpa de ea. Este vorba despre o acţiune care vă va permite să ieşiţi din acest egocentrism, un afect ce miroase urât şi vă devalorizează în ochii celor pe care intenţionaţi să-i seduceţi sau să-i convingeţi.

Căci, fără a cunoaşte semnificaţia acestor ticuri gestuale obişnuite, ne ferim instinctiv de persoanele care apelează şi folosesc în exces mobilul inversat.

Mereu ne dau impresia că se grăbesc să termine un lucru înainte de a-l începe, hărţuiţi de timpul care întotdeauna trece prea repede.

Cum poate fi demontat acest tic?

Evident, nu este suficient să-l conştientizezi pur şi simplu şi, dintr-odată, să începi să armonizezi braţul, palma şi urechea de pe aceeaşi parte. Este adevărat că palma şi braţul nu pot fi despărţite. În schimb, urechea este fixată de craniu şi nu îşi poate schimba partea după bunul plac. Observaţi că este mult mai confortabil să vorbiţi pe aceeaşi parte cu care ţineţi receptorul decât să reproduceţi gestul invers. Atunci care este motivul? De ce această nevoie iraţională de a inversa poziţia firească? Mai ales în cazul în care această inversare se manifestă sistematic şi întotdeauna cu aceeaşi mână pe aceeaşi parte sau trecând ştafeta celeilalte mâini, pentru a lipi mobilul de urechea cealaltă. De asemenea, am constatat că aceia care folosesc acest tic nu telefonează niciodată la fel ca toată lumea. Acest lucru mă duce cu gândul la maniera foarte afectată în care Alain Delon îşi punea ceasul la încheietura mâinii cu cadranul orientat în jos. Şi asta pentru a întoarce încheietura mâinii într-un mod original şi mai neobişnuit atunci când se uita la ceas. Încă un tic din categoria „eu şi cu mine...“! Dar nu voi merge mai departe cu acest mare actor, care nu ezită să riposteze când este criticat într-un mod cam prea făţiş. Să ne întoarcem la urechile noastre!

Recunosc că am spus multe lucruri contradictorii referitoare la acest tic gestual. Recitind cele scrise, urechile mi s-au înroşit de ruşine. Era vorba despre speculaţii pornind de la un număr mic de observaţii. Ceea ce am dedus astăzi din acele observaţii se bazează pe un vocabular gestual pe care l-am postulat, desigur, dar care se dovedeşte a fi mai aproape de adevărul nerostit decât de interpretările făcute până acum. Urechea introvertită, stânga, la care este dus mobilul ţinut în mâna dreaptă, cea a competenţei, nu poate trăda decât o persoană centrată asupra propriului ego. Mâna activă în serviciul Eului.

În schimb, mâna stângă, ce reprezintă capacitatea de adaptare de a ţine mobilul la urechea dreaptă extravertită, îmi sugerează că subiectul meu îşi improvizează răspunsurile. Bun! Asta nu e tot. Trebuie mers mai departe. Ce se poate face pentru a scăpa de acest tic gestual? Însă am omis să verificăm un detaliu: ce

simbolizează braţele?

Braţul drept simbolizează libertatea de acţiune. Folosind acest braţ pentru a duce receptorul la urechea stângă împiedicaţi această libertate. Or, împiedicarea acestei libertăţi determină mici eşecuri lipsite de importanţă, care se acumulează fără să vă daţi seama. La fel şi în cazul folosirii braţului stâng, braţul libertăţii de a gândi sau de a crede ceea ce aude urechea dreaptă – persoana care reproduce acest tic se fereşte de prejudecăţi. Gesturile nu sunt mai puţin grăitoare decât cuvintele unui discurs.

Cenzurarea libertăţii de acţiune sau de gândire, cele două libertăţi fundamentale pentru orice persoană normală, este o atitudine prostească. Desigur, puteţi să nu luaţi în seamă ceea ce spun şi să continuaţi să folosiţi aceleaşi ticuri atunci când telefonaţi. Dar puteţi, de asemenea, să conştientizaţi greşeala pe care o faceţi inversând cu încăpăţânare mişcarea.

Telefonul paranoic

Un alt tic telefonic interesant este ascunderea gurii în timp ce vorbeşti la mobil. Ghiciţi ce înseamnă? V-aţi prins? Este o atitudine tipică indivizilor neîncrezători şi extrem de posesivi. Geloşi. Cum? Şi dumneavoastră reproduceţi acest tic? Şi, desigur, nu sunteţi câtuşi de puţin gelos... Dacă v-aş fi spus că acest tic îl indică pe omul de geniu, aţi fi fost întru totul de acord, nu?

Ergonomia gestuală

Revenind la telefonul inversat, există o lege esenţială a gestualităţii: ergonomia gestului. Iar acest tic gestual nu este ergonomic. Or, ergonomia gestualităţii dumneavoastră este un semn de echilibru psihic şi de bună gestionare energetică a mişcărilor corpului. Când reproduceţi un tic gestual non-ergonomic prin definiţie, vă exprimaţi în mod obiectiv un anumit disconfort sau o perturbare comportamentală cronică. Totul depinde de frecvenţa reproducerii acestui tic.

În concluzie? În concluzie, dumneavoastră decideţi! Dacă nu doriţi să mai discutaţi despre acest tic al mobilului inversat, este dreptul dumneavoastră. Dar vă garantez că, din cele ce aţi citit până acum, anumite cuvinte vă vor da de gândit şi vă veţi aduce aminte de ele de fiecare dată când ridicaţi receptorul sau când răspundeţi la mobil.

În acest caz, nu există blocaj de corecţie. Mobilul inversat este un tic gestual care dispare uşor atunci când îl conştientizaţi.

Mustaţa (arătătorul)

„Ca şi la şcoală, repetiţia este uneori mama învăţăturii“, glumeşte Nicole. Îşi duce degetul arătător drept chiar sub nas, ca o mustăcioară, dând impresia că râde de propria glumă. Acest gest evocă într-un fel râsul ipocritului, confirmând şi lipsa de umor a acestei femeie încântătoare şi, din păcate, sindicaliste.

Indexul dumneavoastră formează o mustaţă mai sus de buza superioară, degetul mare fiind sprijinit sub bărbie sau sub ureche. Celelalte degete sunt îndoite, iar mâna se sprijină în cot.

Vă prefaceţi că-l ascultaţi. Îl fixaţi cu privirea scrutătoare, ca şi cum aţi încerca să pătrundeţi secretul ştiinţei sale. Evident că nu înţelegeţi nimic din ceea ce vă explică, însă daţi impresia că pricepeţi totul. Sunteţi totuşi de lăudat, deoarece interlocutorul dumneavoastră vă serveşte un discurs pseudoştiinţific plin de termeni obscuri, care nu înseamnă absolut nimic, dar care par să spună foarte multe. Fie vă consideră fraierul de serviciu, fie afişează un aer doct atât de caricatural, încât trebuie să vă stăpâniţi zâmbetul batjocoritor care vă schimonoseşte buzele.

Într-adevăr – şi fără nici o legătură directă cu scena prezentată, în care jucaţi rolul principal –, arătătorul-mustaţă se potriveşte imaginii celui care este plin de prejudecăţi şi idei preconcepute, pe care nu le pune niciodată în discuţie. În general, el îşi obţine credibilitatea din scepticismul pe care îl afişează, ca şi cum îndoiala ar fi un act religios.

Indiferent de lateralitate, astăzi consider arătătorul-mustaţă un refren gestual alternativ. O postură caricaturală a scepticismului care, de multe ori, le serveşte ignoranţilor ca artificiu intelectual. În orice caz, este mai bine să vă feriţi de arătătoarele-mustaţă pe care le întâlniţi în cale şi în special de cele cu care veţi fi nevoiţi să încheiaţi afaceri. De evitat, categoric.

Dar dacă dumneavoastră sunteţi cel care reproduce arătătorul-mustaţă? Vom vedea în cele ce urmează şi modul în care puteţi scăpa de acest tic gestual foarte neplăcut. Indiferent cum ar fi el din punct de vedere politic, de stânga sau de dreapta. Până atunci, fiţi atent la gesturile oamenilor ipocriţi care se agită în câmpul dumneavoastră vizual. Evident, pentru a deveni semnificativ şi pentru a corespunde portretului pe care îl creionaţi, gestul trebuie să fie repetitiv.

Portretul

Arătătorul-mustaţă se potriveşte de minune profilului celui care ştie să fie convingător, mai ales când nu este sigur de nimic, când se teme de gura lumii,

când se implică în mai multe proiecte în acelaşi timp, fără a se îngrijora câtuşi de puţin cu privire la succesul lor. În general, îşi obţine credibilitatea din scepticismul său. Exigent cu sine, despot cu colaboratorii săi apropiaţi, rapace în negocierile pe care le poartă, ştie să-şi pună interlocutorii în situaţii jenante. De altfel, are o plăcere răutăcioasă de a-şi stresa colaboratorii pentru a le induce entuziasmul în muncă. O imagine clară obţinută în urma observării a numeroase şedinţe de firmă şi dezbateri politice. Însă acest gest poate fi reprodus şi de un personaj care dă impresia că râde la propriile glume, comportându-se aşadar ca un ipocrit. Evident, nu are simţul umorului, deoarece se amuză numai la glumele lui. Fără îndoială, este singurul moment când este sincer, dar fără să conştientizeze acest lucru.

Arătătorul-mustaţă este un cod gestual foarte răspândit. Vă sfătuiesc să ţineţi minte semnificaţia lui. Sunt sigur că acest efort de memorie vă va ajuta cândva.

Prezint un proiect pentru o rubrică unui redactor-şef care a acceptat să-mi acorde trei minute, pe ceas. După ce mi-am încheiat prezentarea, el reproduce sub ochii mei arătătorul-mustaţă. Ştiam deja că pornisem cu stângul. Nu eram pe aceeaşi lungime de undă.

– Mă întreb dacă acest proiect este potrivit pentru revista dumneavoastră..., îi spun eu înainte să deschidă gura pentru a mă expedia, conform uzanţelor în vigoare.

Poate vi se pare o prostie din partea mea, însă am decis să preiau iniţiativa şi să nu-i ofer satisfacţia de a-mi da cu dosarul în cap. A început să se fâţâie de colo-colo, rotindu-şi verigheta pe inelar. Fără să scoată un sunet! Acest al doilea refren non-verbal îmi confirmă faptul că am în faţă un manipulator pervers. Ezită să-mi respingă propunerea. Frustrarea este un sentiment pe care perverşii îl suportă doar atunci când îl provoacă celorlalţi pentru a le anihila plăcerea de care ei nu au parte.

– Chiar credeţi..., începe el fără a-şi încheia fraza. Continuă: Dar pe ce dovezi ştiinţifice vă bazaţi când faceţi toate aceste afirmaţii cu privire la gestică?

Mă pufneşte râsul.

– Vă daţi seama că, dacă ar fi existat astfel de dovezi, nu aş fi venit să vă propun

articole pe această temă pentru revista dumneavoastră de psihiatrie.

Se aştepta la o justificare din partea mea, dar nu la acest răspuns ironic. Este vădit deranjat, chiar se simte jignit. Este efectul pe care îl urmăresc pentru a termina cu toată mascarada asta. Îşi pierde timpul şi mă face şi pe mine să mi-l irosesc.

– Şi de ce, mă rog? întreabă el în cele din urmă, după ce-şi mai vine în fire.

Simt că totul se decide acum.

– Pentru că, după câte ştiu, cititorii revistei dumneavoastră nu lucrează la CNRS[34].

Finalul îmi convine de minune. În acel moment mă ridic să plec, aruncându-i un „Ne mai auzim“ foarte cinic, ceea ce, după cum îşi poate da oricine seama, se traduce prin „Du-te dracului!“.

A fost atât de derutat de atitudinea mea, încât m-a sunat să mă invite la prânz şi să-mi solicite informaţii despre gestică. Trebuie să spun că acest tip de reacţie este ieşită din comun. De cele mai multe ori, am fost trimis la plimbare. În orice caz, este mai bine să vă feriţi de arătătoarele-mustaţă pe care le întâlniţi în cale şi în special de cele cu care veţi fi nevoiţi să încheiaţi afaceri.

Este uşor să-ţi discreditezi aproapele sau adversarul atunci când eşti un manipulator pervers. Discreditarea este una dintre armele sale preferate. Şi zvonul, de asemenea. Domnul „se pare că“ este lipsit de scrupule, dar se va ascunde întotdeauna în spatele probităţii sale intelectuale de excepţie, la fel cum îşi va ascunde buzele sub un arătător-mustaţă în timp ce vă ascultă cu atenţie. Oare vă ascultă sau doar dă această impresie? Potrivit observaţiilor mele, vidul care poate fi descifrat în ochii lui când reproduce acest refren gestual particular mă determină să cred că „numai dă impresia“, dar se gândeşte deja cum să vă atragă în capcană. Arătătorul-mustaţă este gestul preferat al perversului narcisist.

Suntem pe cale să discutăm despre un proiect de carte – editorul care mă primeşte îşi ţine ţigara între degetul mare şi arătător, cu mijlociul, inelarul şi

degetul mic unite, formând un con. De parcă ar ţine între degete un flaut minuscul. Doamne, cât de mult detest gestul ăsta! Mă aflu în faţa unui despot care afişează o convivialitate perfect frauduloasă. Am discutat despre avansurile ce se plătesc autorului în cazul în care părţile ajung la un acord în privinţa unui proiect editorial. Evită cu abilitate întrebările mele cam prea directe. „Vom vedea mai târziu! obiectează el. Nu vă faceţi griji – vom discuta despre asta la momentul potrivit.“ Insist să discutăm imediat această problemă. Insistenţa mea nu-i cade bine. Îşi stinge ţigara pe jumătate arsă, părând să acorde atenţie argumentelor mele serioase, care, totuşi, nu-l descumpănesc. Pare contrariat – privirea lui trece pe deasupra capului meu. Evită dezbaterea şi responsabilităţile. Încep să conştientizez faptul că mi-am pierdut vremea cu discuţii interminabile pentru a-mi apăra drepturile financiare. Încerc să-i surprind privirea, dar în zadar. Dintr-odată, îmi dau seama că şi-a pus degetul arătător, ca o mustaţă, deasupra buzei superioare. Este adevărat că obişnuiesc să-mi observ interlocutorii pe două niveluri, dar de multe ori, în toiul evenimentelor, mi se întâmplă să mai uit să le supraveghez gestica. Sunt de neiertat, deoarece arătătorul-mustaţă este, după cum ştiţi deja, marca manipulatorului pervers.

Arătătorul-mustaţă stâng

Buza superioară este sediul simbolic al minciunii, iar arătătorul stâng – al geloziei. Un cocktail exploziv pe care îl pregătiţi din culise: gelos ca un tigru şi mincinos ca un dentist. Două calităţi de toată frumuseţea care vă vor devaloriza fără ca interlocutorul dumneavoastră să le înţeleagă sensul.

Arătătorul-mustaţă drept

Buza superioară nu şi-a schimbat semnificaţia, preferăm în continuare minciuna. În schimb, arătătorul drept este degetul închiderii în sine. Asociat cu buza superioară, gestul dă impresia că aveţi o siguranţă care, de fapt, vă lipseşte.

Antidotul

Cel mai practic răspuns gestual este să vă retrageţi degetul arătător, să strângeţi degetele în palmă şi să reproduceţi „laba de felină“, cu sprijin în cot. Un alt gest mai puţin obişnuit al principiului MEC este următorul: arătătorul rămâne întins şi se aşază în colţul ochiului stâng evaluator, ridicând uşor obrazul, în timp ce bărbia se sprijină pe degetul mare, iar celelalte degete sunt retrase unul lângă altul. Nu vă sfătuiesc să folosiţi acest gest pe partea dreaptă.

De asemenea, vă puteţi odihni gâtul în palma stângă sau dreaptă, cu sprijin în cot. Un sprijin care înseamnă că aveţi încredere în interlocutorul dumneavoastră. Nimeni nu apelează la sprijin în coate atunci când nu are încredere.

Omerta (arătătorul)

„Aţi văzut, îmi spune ea discret, de multe ori îşi pune degetul arătător peste buze.“ Este vorba de Bernard Tapie în timpul unei emisiuni televizate, în urmă cu câţiva ani. Dă impresia că-şi ascultă invitaţii, pregătindu-şi deja răspunsul şi efectele dramatice.

Orice contact între buze şi vârful degetului arătător provoacă o ruptură între inteligenţa logică şi reflecţia care o însoţeşte. Este gestul inconştient al celui care se bazează mai mult pe instinct, inspiraţie sau noroc pentru a câştiga în ultimă instanţă. Persoanele cu un temperament creativ reproduc adeseori acest gest. Dacă sunteţi într-o situaţie de confruntare, arătătorul omerta aşezat mai mult sau mai puţin perpendicular pe buzele dumneavoastră mimează ideea de tăcere.

Arătătorul omerta stâng dezvăluie dorinţa celui care reproduce acest gest de a vă deposeda. El nu-şi atinge buzele pentru a vă respecta timpul acordat în luarea de cuvânt, ci pentru a pregăti argumentele care vă vor străpunge, punându-vă ca pe un pui la frigare. Este un index manipulator.

Arătătorul omerta drept indică o nevoie de afirmare în faţa propriei persoane sau în faţa adversarilor. Este indexul unui individ care îşi reprimă agresivitatea. Nu vă lăsaţi niciodată păcălit de calitatea zâmbetelor sale. Sunteţi deja mort, dar nu o ştiţi încă. Este un index prădător.

Cei care preferă aceste indexuri prădătoare sau manipulatoare sunt o specie aparte. Reproducerea acestor coduri face parte din vocabularul lor gestual, la fel ca şi rictusul pe care ei îl confundă cu un zâmbet. De exemplu, cei obişnuiţi cu arătătorul blufeur nu sunt manipulatori sau prădători şi nu vor folosi niciodată arătătorul omerta. Acest lucru sugerează că arătătorul omerta face parte din categoria automatismelor gestuale care trădează personalitatea subiectului observat. Situaţie valabilă, de altfel, şi în cazul arătătorului blufeur şi al altor figuri clasice asupra cărora vom reveni!

Ar trebui să scăpaţi de acest tic? Cred că da. Arătătorul omerta nu este o postură simpatică, ci e un semnal de avertizare subliminal pe care inconştientul îl înţelege fără intervenţia conştientului. Dar cum se poate realiza acest lucru? Dacă vă surprindeţi reproducând în repetate rânduri un arătător omerta, folosiţi următorul antidot gestual pentru eliminarea programului: treceţi de la omerta dreaptă la postura maxilarului sprijinit în palmă cu degetele îndoite, adică „laba de felină“ cu sprijin în cot, dacă staţi la o masă, la un birou sau într-un fotoliu cu braţe. Postura respectivă face parte din categoria gesturilor-antidot ale principiului MEC (stăpânire de sine, stimă de sine şi încredere în sine). Ea oferă o imagine consensuală şi de deschidere spirituală pe care arătătorul omerta cu siguranţă nu o sugerează. Individul respectiv mimează interdicţia de a vorbi doar pentru a vă prinde mai bine în capcană!

Orientarea palmelor în timpul mersului

Invidioşii merg cu palmele închise, agresivii – cu pumnii strânşi. Persoanele aşa-zis normale merg cu palmele deschise, orientate spre şolduri. Narcisiştii trec cu palmele deschise şi orientate în faţă. Fataliştii merg prin viaţă cu palmele deschise, orientate înapoi. Ai zice că poartă pe umerii lor povara nefericirii întregii lumi. S-ar părea că fataliştii sunt urmaşii unor generaţii de hamali, că narcisiştii sunt plini de exhibiţionism şi că invidioşii nu sunt minoritari în unele medii sociale, de pildă în rândul parveniţilor.

Dar dumneavoastră? Aţi observat deja orientarea palmelor în timpul mersului? Unii politicieni care ies de la preşedinte coboară scările peronului cu palmele închise. Tocmai li s-a reamintit că sunt doar nişte siguranţe fuzibile (jucării) ale preşedintele în exerciţiu. Palatul Élysée este Toy Story, dar pe bune.

Dacă sunteţi recrutor, formator sau director de resurse umane, această informaţie este preţioasă, deoarece vă permite să aflaţi imediat în ce categorie puteţi clasifica persoanele cu care vă întâlniţi, cu care lucraţi sau pe care trebuie să le formaţi.

Dacă doriţi să schimbaţi orientarea palmelor, vă recomand PNG ca ultimă soluţie, deoarece modificarea acestui cod gestual este o adevărată bătaie de cap. Logic! Este vorba despre modificarea unui program comportamental. Nu este uşor! Dar în PNG nimic nu este imposibil.

Palmele dinamice

„Este adorabil“, exclamă diva vorbind despre un tânăr talent promiţător şi, oricum, concurent de platou. Îşi agită palmele în pronaţie (palmele orientate în jos), desigur, pentru a-şi tempera excesele de entuziasm verbal. Diva respectivă este un mare star internaţional de care numai marţienii (prea puţin atraşi de sânii stratosferici) nu au auzit. A fost invitată pe bani grei în platoul Star Academy şi se referă la un tânăr candidat care a pus-o puţin în umbră. Trebuie spus că diva respectivă nu este atât de talentată pe cât este de bine făcută. Din fericire, are cântăreţi buni în spate, care îi „bemolizează“ notele false.

Întotdeauna uitaţi-vă la mâinile interlocutorului dumneavoastră – vă va ajuta să evitaţi multe decepţii! Ele rezumă adevărata lui realitate intimă, indiferent de natura declaraţiilor sale verbale. Una spune gura, şi alta gândesc mâinile. Trădare corporală! Nu întotdeauna mintea şi corpul împărtăşesc aceeaşi părere.

Mintea vede culoarea, corpul îi simte căldura. În acest spaţiu se despart două din cele trei entităţi din care suntem constituiţi.

Vă propun o trecere în revistă pentru a vedea semnificaţia diferitelor figuri coregrafice pe care vi le oferă mâinile. Din păcate, cu greu vă veţi putea urmări propriile mâini atunci când vorbiţi – doar dacă vă filmaţi. Dacă nu vreţi ca ele să vă trădeze, încercaţi să fiţi cât mai autentici şi nu ezitaţi să spuneţi ceea ce gândiţi, luându-vă, desigur, toate măsurile oratorice de precauţie ca să nu vă ardeţi la lumina adevărului. Mâinile sunt o sursă de adevăr care îi jeneză pe toţi mincinoşii.

Ce mână folosiţi pentru a vă sublinia discursul?

Trebuie să fim atenţi, pentru că această informaţie gestuală este adeseori ocultată de concentrarea asupra discursului celuilalt sau a contextului general. Mâna dinamică preferată nu împiedică intervenţia celeilalte mâini. Totul este o chestiune de proporţie. De care mână vă folosiţi cel mai des? Aceasta este întrebarea pe care trebuie să v-o puneţi.

Mâna dreaptă dinamică indică o persoană identificată cu imaginea tatălui. În fine, băiatul sau fata tatii! Individul respectiv se va comporta într-un mod autoritar şi-şi va concentra comunicarea pe modul strategic. Tensionat, uneori chiar excesiv, el este un individ implicit. Întotdeauna va fi păcălit de mâna stângă a răutăciosului, băiatul sau fata mamei, mai pedant.

Mâna stângă dinamică indică o persoană neautoritară identificată cu imaginea mamei. Este un om de teren şi de contact, un tactician şi, uneori, un vulpoi viclean! Mai explicit şi mai pedant decât adeptul mâinii drepte dinamice, el profită de o inteligenţă practică şi, în unele cazuri (dar nu în toate), de o răutate neabătută. Există, desigur, ca întotdeauna, şi excepţii care confirmă regula.

Este important să vă observaţi în timp ce vorbiţi într-o situaţie importantă (negociere, argumentare etc.) şi mai ales să rămâneţi neutru, lăsându-vă mâna stângă sau pe cea dreaptă să vă evidenţieze cuvintele. Dacă vi se activează mâna dreaptă, veţi şti de acum înainte că emisfera stângă a creierului (cognitivă) este la cârmă. Dacă vi se activează mâna stângă, emisfera dreaptă a creierului (afectivă) încearcă să vă convingă interlocutorul sau pe dumneavoastră înşivă.

Ambele mâini intră în joc? Argumentaţia dumneavoastră a trecut la modul combativ. Aveţi grijă să nu exageraţi sau să simulaţi, deoarece această gestică fals autentică va fi automat decriptată de către BIS-ul ţintei dumneavoastră.

Şi atunci ce trebuie să faceţi pentru a avea un bun tic gestual? Simplul fapt de a observa şi oamenii din jur atunci când staţi la o masă într-o braserie este un exerciţiu foarte bun pentru a identifica sensul refrenelor gestuale.

Mâinile deschise, degetele libere

Sunt mâinile unui seducător. Degetele se exprimă în deplină libertate în ritmul

cuvintelor. Fiţi atent la distanţa dintre degetele oratorului sau ale interlocutorului dumneavoastră. Seducătorul vrea să dea asigurări, nu să convingă. Persuasivii îşi ţin degetele lipite. Nu fac parte din aceeaşi categorie. De altfel, veţi observa că aceia care preferă degetele libere sunt mai puţin gravi decât omologii lor cu degetele lipite.

Mâinile deschise, degetele lipite

Gestul trădează un individ rigid, care nu va fi niciodată dispus să renunţe la prejudecăţile sale. Dacă degetele lui mari sunt ridicate, desprinse de palmă, această trăsătură indică o persoană preocupată în cea mai mare măsură de ambiţiile sale, evident, în detrimentul ambiţiilor dumneavoastră. Dacă degetele mari rămân lipite, acest lucru îi confirmă psihorigiditatea.

Blocajul mâinilor

De practicat cu palmele şi cu degetele întinse, în continuarea unui blocaj al braţelor, în poziţie culcat. Postura ideală: culcat, cu braţele ridicate şi cu degetele lipite. Blocajul se poate efectua la sfârşit (până la căderea braţelor). Numesc această postură „catargele velierului“! Am să vă explic procedura în Anexă.

Gestionarea timpului în dreapta, capacitatea de adaptare în stânga. Rigiditatea este cauza flexibilităţii în stânga. În dreapta, aceeaşi rigiditate determină o mai bună înţelegere a prezentului (aici şi acum), fără raportare la ziua de mâine. Implicarea într-o anumită activitate fără a măsura drumul de parcurs şi timpul necesar înseamnă relativizare! Blocajul mâinilor permite eliminarea noţiunii de timp în beneficiul unei concentrări fără un efort inutil şi al unei mai bune gestionări a timpului. Pentru mai multe informaţii, vedeţi volumul meu anterior Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Paratrăsnetul (arătătorul)

Ridică degetul arătător stâng sau drept spre tavan pentru a-şi susţine argumentele. De parcă ar fi Moise pe muntele Sinai, pe cale să-i nimicească pe evreii care uită să-şi respecte preceptele religioase. Toţi elevii din clasă râd pe înfundate, profesorul încearcă să-şi impună autoritatea în faţa unor loaze, de la ora nouă dimineaţa la trei după-amiază.

– Domnule! Domnule! îl interpelează Momo.

– Da, Ben Ali?

– Vedeţi că vi s-a ridicat degetul!

Şi râde cât îl ţine gura ca de balenă, însoţit de un grup care-i ţine isonul.

De multe ori, loazele sunt foarte buni observatori ai celor care deţin autoritatea. În mod instinctiv, ei simt defectele celor care îi iau în colimator.

Adeseori indexul apare din profil, dar nu numai. Faptul că acest deget se înalţă mult deasupra capului subiectului observat este suficient pentru ca persoana respectivă să fie inclusă în această categorie. El diferă uşor de arătătorul agitat în funcţie de circumstanţele reproducerii sale.

Partea negativă

Din experienţă, aş spune că este vorba despre un individ cu un temperament versatil, chiar ciclotimic. Îşi poate schimba părerea după cum bate vântul, făcând o regulă din a-şi asuma decizii fără riscuri prea mari. Este şi un personaj oscilant şi susceptibil care nu suportă eşecul şi va prefera să se retragă din război în plină glorie, decât să se confrunte cu posibilitatea înfrângerii şi să tragă învăţăminte pentru viitor.

Îmi amintesc de un politician care folosea şi abuza de arătătorul paratrăsnet şi care i-a fost contracandidat lui Chirac la prezidenţialele din 1995. Un anume Jospin, campionul Partidului Socialist, împotriva luptătorului de sumo de la UMP[35].

Lionel Jospin este un individ curios şi nu tocmai simpatic, ca să fiu sincer. Am petrecut două ore în faţa lui, în trenul de mare viteză spre La Rochelle. Pe tot parcursul călătoriei, a stat cu ochii închişi, ca să nu mă vadă. Nici un zâmbet, nici un cuvânt prietenos! Nici nu existam. Şi să mai spui că militanţii socialişti l-au ales ca să-i reprezinte. Probabil că aveau ceva în ochi dacă nu au înţeles că Lionel Jospin este un ratat de primă clasă. A condus cu 23,30% în primul tur în faţa lui Jacques Chirac şi a pierdut acest avantaj în al doilea tur. Şi ştiţi de ce? Nu din cauza vreunui cuvânt nefericit preluat de mass-media, ci din cauza psihorigidităţii sale endemice. Deoarece, trebuie să spunem acest lucru în apărarea sa, ar fi fost unul dintre cei mai sinceri preşedinţi pe care i-am fi putut alege. N-o fi el simpatic, dar este cinstit!

Dacă sunteţi profesor la un colegiu sau liceu de la periferie, nu abuzaţi de arătătorul paratrăsnet. Riscaţi cel mult să vă discreditaţi în ochii golănaşilor cărora încercaţi să le insuflaţi o cunoaştere de multe ori inutilă pentru ei. Fiţi cool! Întotdeauna vor fi 10% care să vă mulţumească din suflet pentru că le-aţi deschis mintea şi 90% care vor ajunge şomeri sau traficanţi.

Partea pozitivă

În general, arătătorul paratrăsnet stâng indică şi un individ destul de generos şi disponibil, câtă vreme îi respectaţi punctul de vedere. Ţine la prerogativele sale. Dacă apelează la arătătorul drept, vă aflaţi în faţa unui individ care respectă tradiţiile sau regulile jocului... şi este complet refractar la inovaţiile pe care aţi dori să i le sugeraţi. Niciodată să nu-l atacaţi frontal; căutaţi o breşă pe flanc, punctul slab al armatelor!

Persoanele care abuzează de arătătorul paratrăsnet sunt uşor influenţabile, în măsura în care pot beneficia de pe urma ideilor dumneavoastră. Ele pot fi manipulate excesiv.

Perpendicularele

O postură amuzantă cândva observată din exterior!

Poziţia ortostatică, cu labele picioarelor aşezate perpendicular, este un cod gestual frecvent adoptat de către adolescenţii sau adulescenţii (adolescenţii adulţi) care vor să-şi exprime disponibilitatea pe plan amoros. Această postură este un semnal de seducţie. Ea întoarce corpul pe trei sferturi, oferind bustului o valoare adăugată deloc de neglijat. Nu este o atitudine fundamentală, deşi este foarte frecventă în rândul tinerelor femei, indiferent dacă sunt sau nu în pas cu moda. Gesturile au avantajul de a fi întotdeauna la modă, deşi persoanele interesate nu cunosc mesajele clare şi evidente pe care le furnizează fără o adresă precisă. Toată lumea ştie deja acest lucru, cu excepţia persoanei care îşi aşază laba piciorului perpendicular.

Laba piciorului stâng aşezată perpendicular trădează o adolescentă hipersensibilă, hipersusceptibilă şi foarte narcisistă. O Lolită căreia îi place să fie admirată, dar nu este întotdeauna pregătită să se angajeze într-o idilă fierbinte cu un băiat elegant, cu bun gust, aşa ca dumneavoastră.

Laba piciorului drept aşezată perpendicular indică un caracter mai îndrăzneţ şi mai direct în materie de sentimente, o femeie provocatoare sau o tânără care ştie exact ceea ce vrea, pe dumneavoastră în acest caz, dacă reproduce în mod sistematic poziţia labei piciorului drept la 90° în prezenţa şi în direcţia dumneavoastră. Laba piciorului drept este controlată de emisfera stângă a creierului, mai calculată şi mai oportunistă decât emisfera dreaptă (care controlează laba piciorului stâng), mai impulsivă.

Nu am văzut niciodată tinere cu picioare lungi, pe tocuri cui, să reproducă unghiul drept. Doar cele care purtau pantofi sport sau încălţăminte fără tocuri. Ceea ce îmi sugerează că această atitudine este tipică fetelor sau tinerelor femei disponibile sentimental.

Femeile provocatoare, cu tocuri cui, au alte tehnici de agăţat. Ele reduc din înălţimea unui toc îndoind uşor glezna, astfel încât tocul să formeze un unghi ascuţit cu solul.

Traducere: „Sunt disponibilă“.

Labele picioarelor aşezate perpendicular nu sunt ticuri gestuale, ci coduri de intenţie. Prin urmare, nu trebuie deprogramate, ci trebuie să le percepeţi sensul atunci când le reproduceţi în mod spontan.

Dacă laba perpendiculară a piciorului este orientată în altă direcţie decât spre interlocutorul dumneavoastră, înseamnă că acesta din urmă nu v-a impresionat.

Posesivele (mâinile)

Vă va lua totul, iar când nu veţi mai avea nimic, va arunca şi pruncul odată cu apa din albie. Este vorba despre patronul dumneavoastră, care ţine mereu mâinile închise atunci când vă vorbeşte despre cerinţele sale, despre obiectivele de atins, despre lipsa dumneavoastră de motivaţie, despre orele suplimentare pe care nu le-aţi efectuat pentru finalizarea proiectului – a proiectului său. Un patron care obişnuieşte să se exprime ţinând mâinile închise nu este frecventabil şi se poate comporta foarte bine ca un hărţuitor în toată regula – genul perversului narcisist. Vă va polua mintea şi inima pentru un salariu meschin, însoţit de exigenţe uriaşe. Pe scurt, un mizerabil care vă va suge măduva până când oasele dumneavoastră vor ajunge la consistenţa unor caramele moi. Exagerez? Oh! Câtuşi de puţin, dragul meu cititor! Am cunoscut atât de mulţi asemenea oameni în viaţa mea, încât mi-a fost suficient. Cei care preferă gestul mâinilor închise sunt persecutori sadici sau despoţi în cadrul unor IMM-uri. La alegere!

Mâinile posesive nu au nimic de oferit, ci de luat. Subiectul observat le încleştează de parcă ar ţine un un mic obiect în căuşul palmelor. Mâinile închise sunt semnul unui hărţuitor, aşa cum nu l-aţi bănuit. Atenţie! Nu confundaţi mâinile închise cu pumnii strânşi.

Dacă şeful sunteţi dumneavoastră şi reproduceţi în permanenţă acest tic gestual, va trebui să aveţi grijă, deoarece sănătatea dumneavoastră ar putea avea de suferit. Mâinile trebuie să se deschidă, astfel încât creierul să funcţioneze pe o altă frecvenţă decât hărţuirea morală. Dacă, în schimb, acest tic apare doar în prezenţa unora dintre angajaţii dumneavoastră, dar nu a tuturor, el îşi modifică sensul şi devine un micromesaj al BIS-ului dumneavoastră. Acesta din urmă vă avertizează pur şi simplu că respectivul angajat îşi râde de solicitările dumneavoastră sau nu mai vrea să-şi asume responsabilităţile în cadrul firmei.

Poate că nu este motivat de salariul de mizerie pe care i-l oferiţi? Poate că între voi există o incompatibilitate sau un conflict de personalitate? Ar trebui efectuat

un diagnostic psihogestual pentru a şti acest lucru. Dumneavoastră decideţi. La urma urmei, firma vă aparţine.

Revenind la rolul de angajat, dacă aveţi ghinionul să munciţi din greu pentru un descreierat de acest soi (iar diagnosticul meu se confirmă în practică), aranjaţi să fiţi concediat cât mai curând posibil. Am să vă încredinţez metoda. Nu încrucişaţi niciodată picioarele când staţi aşezat în faţa lui şi nu-l priviţi niciodată în ochi atunci când vă vorbeşte. Concentraţi-vă privirea la baza gâtului său ori pe nodul cravatei! Va avea impresia că nu daţi nici o importanţă spuselor sale şi vă va concedia fără discuţie.

În celălalt caz, în care dumneavoastră sunteţi patronul, va trebui să găsiţi un pretext pentru a scăpa de angajat, fără a mai căuta o cale de împăcare.

Precupeaţa

Persoanele care îşi freacă în mod regulat palmele au mâinile murdare, în sens figurat.

Acest tic gestual este foarte utilizat de către prezentatorii care fac ravagii pe platourile de televiziune. Cunosc un asemenea personaj (căruia n-am să-i menţionez numele), care încearcă, cu mult talent, să aline durerile ascultătorilor săi pe un post naţional de radio. De fiecare dată când intră într-un platou de televiziune, îşi freacă palmele. În timpul ăsta se gândeşte oare la banii pe care îi va încasa?

Persoanele care recurg de bunăvoie la acest gest au de multe ori o mentalitate de precupeaţă, în cel mai peiorativ sens al cuvântului. „Cu ce vă pot ajuta?“, spune el frecându-şi palmele cu o satisfacţie abia disimulată. Privirea glacială (pupile micşorate) contrazice jovialitatea prefăcută pe care o afişează. Deoarece acest cod trădează un invidios cronic. Cu cât este mai bogat, mai puternic sau mai recunoscut, cu atât mai mult va invidia puţinul pe care îl aveţi şi care încă îi lipseşte. Dacă aveţi talent, va face totul pentru a profita de acest lucru, storcându-vă cât poate înainte de a vă îndepărta ca pe o coajă goală. Amintiţi-vă pur şi simplu că această reacţie gestuală este un cod de intenţie care trădează nivelul de invidie al personajului, indiferent care ar fi rolul sau profesia lui.

Vă întâmpină cu mâinile încleştate, însă palmele lui nu reproduc această mişcare permanentă de frecare tipică secvenţei aşa-zise a precupeţei. Este mai degrabă profilul damei de caritate! De parcă ar participa la durerea dumneavoastră, chiar dacă demersul dumneavoastră nu necesită nici un fel de compasiune. Comisura buzelor strânse parcă se lasă în jos în timp ce vă ascultă cu oarecare remuşcare. Pentru un asemenea închipuit, orice întâlnire profesională este supusă unui ceremonial rigid, chiar unei etichete ale cărei reguli invariabile le aplică de fiecare dată. Vă va lăsa impresia unui cioclu oficiind într-un supermarket. Vă va

vinde orice pentru a-şi atinge obiectivele lunare, dar vă va azvârli ca pe un şerveţel folosit dacă daţi primul semn de ezitare. Clienţi sunt, slavă Domnului! Cumperi sau nu?

Jean-Pierre intră în restaurant frecându-şi palmele. Face un tur de orizont şi mă zăreşte cu braţul ridicat, ca la şcoală. Ţopăie pe loc, un pas de deux, şi se îndreaptă spre masa noastră continuând să-şi frece palmele.

– Ai vândut un apartament?

Este agent imobiliar.

– Nu, de ce?

– Pentru că, de când ai intrat, îţi freci palmele.

– Eu? Fac eu asta?

Este unul dintre ticurile lui gestuale preferate, pe care deja îl observasem, dar fără a-i acorda prea multă atenţie. Jean-Pierre este un invidios, gelos pe concurenţii săi, iar averea fostului său socru i-a scăpat printre degete atunci când, de curând, soţia sa a solicitat divorţul.

– Nu, dar îţi dai seama că târâtura asta a aşteptat ca taică-său să fie cu un picior în groapă ca să mă anunţe că-şi face bagajele. A trebuit să-mi revând urgent apartamentul. Mă bazam pe moştenirea bătrânului pentru a achita împrumutul. Afacerile nu-mi merg prea bine şi nu m-aş fi putut descurca. Un apartament de 200 m² în arondismentul 8, îţi dai seama!

– Şi acum unde stai?

– Într-o garsonieră a agenţiei, scoasă la vânzare. Ştii, este mai uşor de plasat dacă este locuită.

Jean-Pierre nu-şi dă seama că lăcomia sa atât de evidentă a ajuns să o epuizeze pe soţia lui şi să stârnească antipatia unora dintre rudele sale. Zadarnic încerc să-

i explic lucrul acesta – refuză să înţeleagă. Pentru el, gesturile nu sunt decât gesticulaţii amabile, fără vreo semnificaţie.

Antidotul

Să ne imaginăm că sunteţi precupeaţa în cauză! Ce idee să vă afişaţi gestual lăcomia! Scăpaţi cât mai repede de acest prost obicei, un alt tic gestual nociv pentru imaginea dumneavoastră. Este suficient să conştientizaţi gestul în timp real pentru a-l elimina. În caz contrar, vă rămân PNG şi Şcoala Gesturilor.

Privirea orbitală

Clienta dumneavoastră se pierde în contemplarea unui obiect în timp ce vă vorbeşte. De fapt, vorbeşte cu ea însăşi. Dumneavoastră sunteţi doar un fel de oglindă ce reflectă ecoul propriilor sale cuvinte. Este un fenomen obişnuit de transfer de la subiect la obiect, un mecanism tipic de protejare a teritoriului. Acest gen de reacţie nu este de bun augur, deoarece decredibilizează persoana care apelează prea uşor la ea.

Am avut o prietenă, Madeleine, care suferea de acest tic. De fiecare dată când venea la mine să-şi descarce sufletul, punea mâna în mod sistematic pe acelaşi obiect: o bucată de lemn sculptat de forma unui falus enorm. Fata nu era foarte atrăgătoare – şi suferea mult din această cauză. Bărbaţii cu care se vedea cu prilejul unor întâlniri ocazionale o considerau doar o persoană de sex feminin, dar nu o femeie atrăgătoare. Cu toate acestea, avea un avantaj fizic pe care nu-l exploata: nişte ochi mari gri-perlă ascunşi de o pereche mare de ochelari cu rame negre. Ochi care se pierdeau în permanenţă în contemplarea unor obiecte, dar care niciodată nu se înălţau pentru a-l privi pe interlocutor în faţă.

– Ar trebui să-ţi schimbi ramele ochelarilor, i-am spus.

– Crezi?

Îi spun să-şi scoată ochelarii şi să mă privească în faţă. Se supune vădit stânjenită, deşi fără ochelari mă vede ca prin ceaţă. Nişte ochi superbi! Îi împărtăşesc impresia mea. Roşeşte. Madeleine este o tânără în jur de treizeci de ani, slăbuţă. Într-o vreme era anorexică. Câteva fire albe apar deja ici şi colo în părul ei lung, prins într-un coc în vârful capului.

– De ce nu foloseşti lentile de contact?

– Nu le suport, îmi răspunde ea.

O sfătuiesc să se tundă băieţeşte, ca să-şi pună în valoare chipul. Iată-mă şi pe post de stilist. Psihologia recurge la orice, cu condiţia să funcţioneze. Numeroşi psihologi au devenit formatori. Iar unii se pare că şi scriu cărţi destinate publicului larg.

M-a invitat la nunta ei. Logodnicul său este dintr-o familie foarte bună şi lucrează la bancă, noul teren de vânătoare al „boiernaşilor de sânge nobil“. Trebuie să spun că a încetat să se mai folosească de obiecte de transfer pentru a vorbi cu oamenii. În plus, Madeleine s-a transformat încredinţându-şi ochii mari de căprioară unei cosmeticiene, alegând nişte ochelari fără rame şi rotunjindu-se puţin mai mult. Chiar şi-a regăsit formele.

PNG poate să facă multe, dar nu totul. Schimbarea înfăţişării poate uneori să rezolve o serie de probleme. Modificând aspectul exterior al unei persoane, se poate modifica percepţia pe care o are aceasta despre sine.

Reaua-credinţă

Interlocutoarea mea închide ochii ori de câte ori ia cuvântul.

Există o diferenţă între cel care închide ochii pentru a puncta anumite cuvinte şi cazul în care gestul serveşte ca prolog al discursului. Acest obicei poate fi cauzat de tulburări de concentrare. În general, închizi ochii pentru a-ţi pune ordine în gânduri. Dar, de asemenea, poţi adopta acest gest atunci când afirmi contrariul a ceea ce gândeşti, devenind astfel ticul relei-credinţe. Întotdeauna este bine de ştiut dacă aţi recurs la acest tip de prolog gestual de fiecare dată când luaţi cuvântul în public. Desigur, publicul nu va pricepe nimic, cu excepţia şmecheraşului de serviciu care a citit ceea ce tocmai am scris şi nu vă va lăsa să scăpaţi prea uşor când va veni vremea să vă adreseze întrebări. Blestemat să fie escrocul ăsta care scrie asemenea tâmpenii despre gestică! Puteţi să mă înjuraţi, să mă faceţi în tot felul, dar puteţi şi să decondiţionaţi acest tic, fără a vă pierde astfel reaua-credinţă. Toată lumea ştie că buna-credinţă este o slăbiciune şi că reaua-credinţă permite ca jumătăţile de adevăr să treacă drept adevăruri depline.

Antidotul

Inducerea unui blocaj ocular necondiţionat este suficientă pentru a deprograma acest tic ocular. Puteţi alege între o şedinţă de inducţie sau o activitate autogenă, aşa cum este explicată în Anexă. A doua soluţie este mult mai ieftină, dar şi mult mai costisitoare ca timp. Rămâne de făcut o simplă înscriere online la Şcoala Gesturilor (www.ecoledesgestes.com).

Revolverul...

Jean-Marc Van... nu înţelege de ce are atât de puţină încredere în rândul alegătorilor pe care încearcă să-i seducă în timpul întâlnirilor sale de cartier. Este contracandidatul primarului în orăşelul din nord în care s-a născut şi a crescut. După un interludiu parizian, a revenit în oraşul natal să locuiască împreună cu mica lui familie. Jean-Marc este ambiţios, invidios şi posesiv, iar asta se simte de la o poştă. Are mai ales o manie gestuală respingătoare: arătătorul-revolver, de obicei stângul, pe care îl foloseşte în exces pentru a-i ţinti pe cei care îndrăznesc să-i pună întrebări cu privire la programul său, în caz că va fi ales. Mai mult decât atât, seamănă puţin cu un alt actor de pe scena politică naţională: vicontele de Villiers, ceea ce face ca adversarii lui să-l numească, pe la spate, Fernandel, spre marele amuzament al cetăţenilor din oraş. Când un ales este ridiculizat în aşa hal de către viitorii săi alegători, este puţin probabil să reuşească să-i convingă să voteze pentru el.

Dar Jean-Marc nu s-a născut ieri. Şi-a dat seama că ceva nu era în regulă cu comportamentul său şi a apelat la PNG pentru a-şi deprograma greşelile pe care le-ar putea face în planul comunicării verbale şi nonverbale. Nu mi-a luat mai mult de două ore să-i deprogramez arătătorul-revolver şi să-l înlocuiesc cu refrenul gestual al mâinilor încleştate sau al degetelor împreunate. Şi ştiţi ceva? În cele din urmă, Jean-Marc a pierdut alegerile la mică distanţă faţă de contracandidatul său. Iar primarul reales nu a avut altă opţiune decât să-l numească viceprimar pentru a-şi menţine majoritatea în consiliul municipal. Încă o dată, nu omul face gesturile, ci gesturile îl fac pe om.

Cine-şi scoate prea des unul dintre arătătoare – sau pe amândouă – la înaintare, cu degetele mari pe „trăgaci“, pentru a da greutate intervenţiilor sale este un fel de cowboy gestual. El renunţă la palmele sale în schimbul unei perechi de degete, ca şi cum întreaga lui putere ar fi concentrată în arătătorul sau arătătoarele ostile, îndreptate spre interlocutorul său. El devalorizează sensul cuvântului „comunicare“ doar în folosul nevoii sale de a avea întotdeauna dreptate. Cu ce fel de cowboy vă confruntaţi?

„Trage“ cu arătătorul stâng, cu cel drept sau cu amândouă?

Procurorul foloseşte indexul drept. Un pic tiranic, nu foarte simpatic şi mai ales foarte ancorat în prejudecăţile sale. Utilizarea abuzivă a arătătorului drept indică mentalitatea procurorului de rea-credinţă. Iar acesta nu este neapărat un pleonasm. Invidiosul foloseşte arătătorul stâng. Utilizarea compulsivă a acestui deget poate prezice o criză de gelozie furibundă. Persoanele cu un caracter mai dificil „trag“ cu ambele arătătoare în acelaşi timp! Acestea adoptă modul agresiv de îndată ce sunt contrazise. Tiranul domestic trece de la un arătător la altul. Cel care foloseşte ambele arătătoare trece de la un temperament tiranic, în cazul apropiaţilor săi sau al celor care au ghinionul să-i fie subordonaţi, la o gelozie mistuitoare.

Antidotul

Pentru a deprinde blocajul mâinilor încleştate sau al degetelor împreunate, vedeţi Anexa. Totul depinde de împrejurări. Dacă trebuie să arătaţi compasiune, este de preferat împreunarea degetelor. Dacă trebuie să daţi dovadă de autoritate, mâinile încleştate vor oferi o imagine mai charismatică.

Rotirea degetelor mari

Încrucişarea degetelor în timp ce degetele mari, libere, se rotesc unul în jurul celuilalt este o secvenţă gestuală arhicunoscută. Ea reflectă o plictiseală profundă, chiar o lehamite existenţială, în funcţie de situaţia trăită de subiect.

„În timpul unei vizite pe care am făcut-o la Grădina Zoologică din Anvers, am fost fascinat de o gorilă aflată în cuşca sa de sticlă. Ne-am privit în ochi, ca să spun aşa. Privirea ei mă deranja prin faptul că era atât de umană, încât nu puteam să fiu indiferent faţă de soarta ei. Expresia ochilor ei reflecta o durere imensă, dublată de o tristeţe pe care o regăsim doar în ochii oamenilor care au pierdut totul. Am coborât privirea şi am rămas uluit văzând acest gest bine cunoscut pe care îl consideram prea uman pentru a putea aparţine regnului animal: cu degetele încrucişate pe burtă, degetele mari se roteau mecanic unul în jurul celuilalt, în timp ce continua să mă fixeze cu privirea.“

Potrivit lui Jean-Philippe Varin, un celebru fotograf de animale, gorila este o foarte bună imitatoare. Ea observă un gest uman şi este perfect capabilă să-l reproducă, fără substratul emoţional specific omului.

Bine, sunt de acord, dar ceea ce m-a impresionat în confruntarea cu această rudă a omului este sentimentul de disperare exprimat de gorilă şi pe care l-am putut citi în ochii ei. Să fi fost o proiecţie din partea mea? Mai mult decât atât, degetele mari se roteau în sensul contrar acelor de ceasornic. Mergea înapoi în timp.

Dacă faceţi experienţa de a reproduce această secvenţă, veţi observa că sensul centrifug este mai confortabil decât sensul centripet – sau invers acelor de ceasornic. Centripet – sunteţi nostalgic şi/sau regresiv; centrifug – sunteţi progresiv şi/sau orientat spre viitor. Însă acest tic gestual nu este o bună manie gestuală. În schimb, este şi un refren gestual invariabil, deoarece se resimte

imediat sensul cel mai confortabil.

Deci, ca tic, trebuie eliminat! Ca RGI (refren gestual invariabil), informaţia furnizată este importantă, deoarece se corelează cu ancorarea încheieturii mâinii. Dacă vă încătuşaţi încheietura dreaptă cu palma stângă, sunteţi proactiv; dacă vă încătuşaţi încheietura stângă cu palma dreaptă, sunteţi reactiv. Aşa încât vom uni cele două refrene gestuale pentru a obţine un singur nivel: poziţia dumneavoastră în raport cu trecutul, prezentul şi viitorul. Există un concept numit ceas biologic pe care l-aţi moştenit sau care v-a fost inoculat în copilărie.

Patru situaţii

PROACTIV + REGRESIV

Încheietura dreaptă prizonieră + rotire centripetă a degetelor mari

Vă vedeţi viitorul prin prisma experienţei dumneavoastră din trecut, ceea ce vă provoacă uneori scurtcircuite sub forma unor comportamente contradictorii. În schimb, acest mod de funcţionare vă îndeamnă la prudenţă şi vă protejează împotriva unor iniţiative intempestive. De asemenea, sunteţi mai implicat în prezentul acţiunilor dumneavoastră şi mai conservator.

PROACTIV + ANTICIPATIV

Încheietura dreaptă prizonieră + rotirea centrifugă a degetelor mari

Trecutul este depăşit, mort, praf şi pulbere! Nu are dreptul să se reîncarneze în viitorul dumneavoastră. Nu că nu aţi ţine cont de el, dar sunteţi ferm orientat spre viitorul viitorului dumneavoastră. Viaţa este o construcţie permanentă, şi nu o capodoperă în primejdie care să necesite protecţie împotriva uzurii timpului.

REACTIV + NOSTALGIC

Încheietura stângă prizonieră + rotire centripetă a degetelor mari

Trecutul este referinţa absolută. Uneori vă trăiţi prezentul la condiţional trecut. Nostalgia este religia dumneavoastră.

REACTIV + PROGRESIST

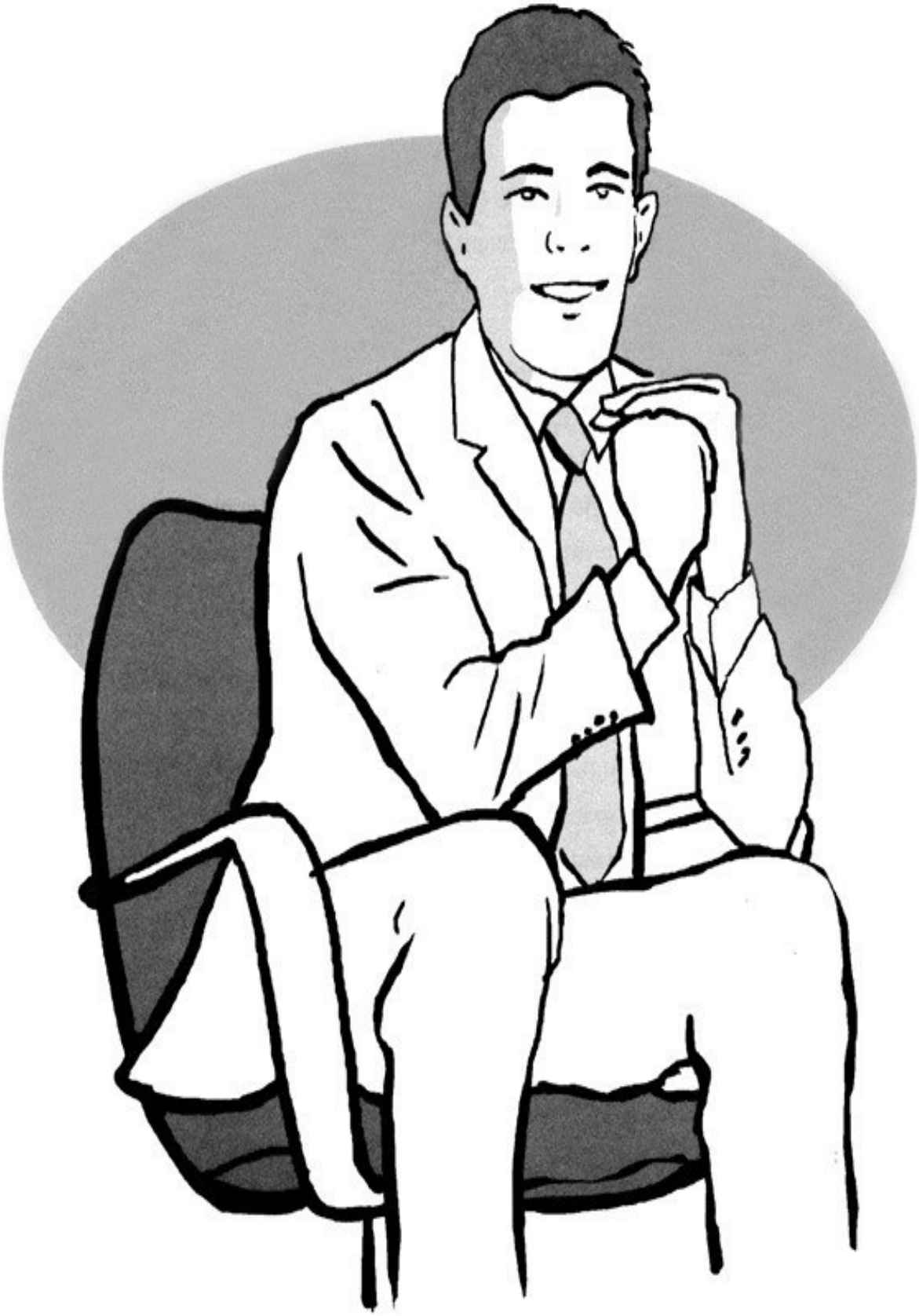
Încheietura stângă prizonieră + rotirea centrifugă a degetelor mari

Trecutul este referinţa esenţială pentru a pune în mişcare viitorul. „Nou nu este decât ceea ce s-a uitat“, spunea Melle Bertin, modista Mariei Antoaneta. Trăirea din plin a fiecărei clipe este bucuria dumneavoastră de zi cu zi. Epicurian.

Rotula

Ştiţi celebrul joc de copii? Piatra sparge foarfeca, foarfeca taie hârtia, hârtia înveleşte piatra. Adversarii îşi ascund o mână la spate, numără până la trei şi aleg o variantă înainte de a-şi arăta mâna ascunsă.

Pumnul acoperit de cealaltă palmă, fără ca degetele să fie încrucişate, era dus în faţa gurii de acel personaj monstruos, iar gestul era transmis de televiziunile din întreaga lume. Am descris acest gest în timpul unei emisiuni radiofonice în direct pe postul belgian al RTL. În decurs de câteva minute, am primit zeci de SMS-uri care indicau faptul că Dutroux[36] reproducea în mod constant respectivul gest al mâinii acoperite, gest pe care l-am denumit „rotula“. De aici am plecat.



Orice argument pe care aţi dori să-l opuneţi este o risipă de energie. Însă nu numai din acest motiv, dintre gesturile specifice, „rotula“ este pusă la stâlpul infamiei.

Nu confundaţi pumnul acoperit (rotula) cu palmele suprapuse (acoperirile). Aceste două atitudini nu transmit câtuşi de puţin acelaşi mesaj.

Care este semnificaţia?

În sprijin pe coate, palma stângă a interlocutorului dumneavoastră îi acoperă pumnul drept. Într-o dezbatere politică puţin mai încinsă între doi adversari înverşunaţi, pumnul ascuns este un upercut virtual sau un argument verbal pe care individul care reproduce gestul îl va aplica la momentul potrivit detractorului său. În cadrul unei discuţii prieteneşti, cel care reproduce gestul îşi va exprima în acest fel hotărârea. Practic, este imaginea pumnului de fier într-o mănuşă de catifea.

Pe baza acestei analize, să vedem acum cine sunt persoanele care reproduc acest refren gestual aparte. În general, este vorba despre oameni din sistemul puterii, coordonatori, moderatori şi majoritatea indivizilor care poartă pe umerii lor povara unor responsabilităţi. Dar şi marii prădători care, în spatele unei aparenţe prieteneşti, îşi ascund puterea de convingere şi/sau de influenţă.

Părţile bune şi cele rele ale rotulei

Rotula stângă – palma dreaptă acoperă pumnul stâng, cu coatele pe o suprafaţă de sprijin. Fiţi foarte atent la rotula stângă – este un factor de decizie instinctiv, capabil să schimbe macazul cât ai clipi din ochi.

Rotula dreaptă (mâna stângă acoperă pumnul drept) indică un individ redutabil.

Va da dovadă de o îndrăzneală peste măsură şi nu se va împiedica de scrupule inutile atunci când în joc este interesul său.

– Prin urmare, intenţionaţi să-l părăsiţi pe bine-cunoscutul dumneavoastră editor, îmi şopteşte interlocutorul, o persoană cu greutate în domeniu.

Reproduce rotula dreaptă (mâna stângă acoperă pumnul drept) sub nasul meu, fără a bănui câtuşi de puţin care este semnificaţia acestui refren gestual.

– Las eu impresia că aş avea de gând să schimb firma?

– Nu, dar nu ne aflăm aici pentru o partidă de bridge.

– Apropo, aţi citit până acum vreuna dintre cărţile mele?

– Trebuie să mărturisesc că nu am avut timp, din păcate, îmi răspunde el.

– Din păcate, pentru dumneavoastră!

Ce mai tura-vura, în cele din urmă am abordat posibilitatea publicării unei cărţi despre gestică la editura lui de prestigiu. Deja ştiu că nu voi face niciodată afaceri cu acest editor. Gestica lui şi blocajul cizmei la care apelez mă avertizează că va încerca să mă tragă în piept.

– Cât?! strigă el de parcă i-aş fi cerut ca avans preţul întregului tiraj. Dar visezi cu ochii deschişi, prietene.

*– Am văzut că se mănâncă foarte bine la cantina dumneavoastră. (Schimb subiectul pentru a-l deruta.) Oricum, am deja o propunere de 40 000 de ***, cu posibilitatea suplimentării tirajului pe măsura vânzării.*

– 40 000 de franci? zâmbeşte el cu generozitate.

– Nu, de euro! Mergi şi fă afaceri cu începători, bătrâne.

A rămas mut. Am preferat o somitate în domeniu doar pentru plăcerea de a-i tăia c... E posibil ca scriitorii şi editorii să se respecte, dar acest lucru nu se întâmplă prea des.

Însă blocajul rotulei nu este ancorarea. Aceasta din urmă este o reacţie gestuală la o anumită situaţie sau la un tic, iar prima este un antidot gestual.

Blocajele rotulei

Blocajul rotulei drepte – mâna stângă acoperă pumnul drept – este un blocaj de luptă. Ea permite transformarea penaltiului şi dă o impresie de tenacitate bine-venită atunci când te confrunţi cu un şef important sau când trebuie să-ţi remotivezi trupele. Ca întotdeauna, acest blocaj nu este posibil fără trecerea obligatorie prin codul de acces al PNG: blocajul ocular. Mâna spaţiului o domină pe cea a timpului. Mesajul rotulei drepte este următorul: „Am nevoie de spaţiu pentru a mă dezvolta, am nevoie de aer să respir, să mă desfăşor“.

Blocajul rotulei stângi – mâna dreaptă (mâna temporală) acoperă pumnul stâng – oferă o imagine de eficienţă şi de stăpânire de sine. Mâna temporală o domină pe aceea spaţială. Mesajul este următorul: „Mă adaptez la situaţie fără prea multe nazuri“.

Pentru a deprinde aceste blocaje, vedeţi, ca de obicei, Anexa.

Nu uitaţi...

MÂNA TEMPORALĂ: Mâna dreaptă a dreptaciului măsoară trecerea timpului şi simbolizează mecanismele de decizie şi competenţa.

MÂNA SPAŢIALĂ: Mâna stângă a dreptaciului evaluează spaţiul util şi necesar şi simbolizează capacitatea de adaptare. Ambele mâini reprezintă comunicarea largo sensu.

Salutul din cap

Ne întâlnim în fiecare dimineaţă pe culoarul de la al doilea etaj al firmei, iar şeful de departament mă salută întotdeauna dând din cap cu un aer de importanţă. Nu merit nici măcar o strângere de mână. Evident, sunt doar un slujitor în serviciul său, un angajat cu un salariu de mizerie, care se învârte ca un derviş pentru a câştiga onorurile unui spor de trei franci, şase gologani la sfârşit de an. Primă de Crăciun, dacă afacerile au mers bine.

Modul de a saluta este semnificativ. Fie este vorba despre un individ pătruns de puterea lui ierarhică în cadrul companiei, fie salutul de la distanţă vine din partea unui coleg. Regula este simplă: de departe se salută doar persoanele pe care nu ne place să le frecventăm de aproape. Cred că aţi înţeles ideea, nu mai insist.

Dacă sunteţi ţinta salutului în cauză şi este vorba despre un coleg, răspundeţi cu o scurtă grimasă, un fel de zâmbet elastic – doar o secundă, pe ceas. O modalitate de a răspunde salutului său din cap cu o expresie a feţei care să spună: „Hai, si ...“.

În cazul în care este vorba despre un şef, iar viaţa dumneavoastră depinde de capriciile lui, este vorba despre o altă modalitate de a-şi afişa statutul ierarhic. Este o manipulare mentală. Vi-l puteţi imagina „gol-puşcă şi cu o pană în c...“. Vorbesc foarte serios. Doar un clişeu mental rapid şi aruncaţi-i un zâmbet larg şi tâmp, ca Pierre Richard în Marele blond.

Vizualizarea este un instrument cu o putere nebănuită. Ea va transmite un mesaj prin ochii dumneavoastră, mesaj care va fi efectiv decodat de către subconştientul ţintei dumneavoastră. Scopul nemărturisit nu este acela de a-l face să simtă că-l respectaţi, de vreme ce el nu vă respectă câtuşi de puţin. Acest clişeu mental împreună cu zâmbetul tâmp reflex vor fi interpretate în mod conştient de către şeful dumneavoastră ca o atitudine de supunere. Din acel moment, subconştientul său îl va face să evite să vă mai caute nod în papură. Ar putea chiar să vă strângă mâna data viitoare când vă întâlniţi.

Evitaţi totuşi gestul, dacă aveţi ca şef o femeie, iar dumneavoastră sunteţi bărbat. Femeile decodifică mai bine decât bărbaţii efectele gestuale ale manipulării mentale. Este o chestiune de intuiţie aşa-zis feminină. Femeile sunt mai intuitive decât bărbaţii. Ele au învăţat să decodeze stările de spirit ale mamei lor înainte de a şti să vorbească.

Săltăreţele

Mulţi politicieni îşi exprimă convingerile prin utilizarea mâinilor bipolarizate. Această manie semnifică faptul că este mult mai important să aştepţi şi să vezi ce se întâmplă decât să iei taurul de coarne. Este drept şi că aleşii noştri nu sunt toreadori.

Ambele mâini saltă din dreapta în stânga sau de la stânga la dreapta cu o perseverenţă exasperantă. S-ar părea că subiectului observat îi vine greu să-şi aleagă tabăra. Într-adevăr, mâinile bipolarizate trădează un temperament alternativ, incapabil să ia o decizie clară. Temperamentul alternativ este o versiune a caracterului indecis.

Dacă suferiţi de această boală, vă sfătuiesc să aveţi grijă, deoarece riscaţi o nevroză a alegerii. Cu alte cuvinte, o incapacitate de a lua o decizie în privinţa celor mai banale fapte ale vieţii de zi cu zi, cum ar fi alegerea unei cămăşi sau a unei perechi de şosete atunci când vă îmbrăcaţi dimineaţa.

Săltăreţele constituie un tic gestual care se regăseşte în tabelul clinic al tulburărilor obsesiv-compulsive (TOC), şi nu doar la aleşii noştri, care oricum sunt obsedaţi de putere. Unii sunt atât de afectaţi de această manie gestuală, încât confundă stânga cu dreapta. „La stânga“, spun ei arătând cu mâinile în dreapta... Dislexie sau lipsă de convingere? În orice caz, este vorba despre o trădare corporală.

Să scapi de săltăreţe nu este foarte greu – trebuie doar să fiţi atent şi să înlocuiţi acest gest prin alegerea unei mâini dinamice, stânga sau dreapta, pentru a vă sublinia discursul. Pentru ca mâna inertă să rămână imobilă, este de ajuns să închideţi pumnul în sprijin pe masă sau pe o suprafaţă oarecare.

Superstiţioşii

Fie arătătoarele se suprapun peste degetele mijlocii, fie degetele mijlocii se suprapun peste arătătoare. Trebuie să aveţi degetele suficient de lungi pentru a efectua acest gen de postură digitală. Mâini cu degete de pianist.

Degetele mijlocii se suprapun peste degetele arătătoare

Totul depinde de lungimea arătătoarelor şi de elasticitatea degetelor (absenţa tensiunii şi a rezistenţei în fibrele musculare, conjunctive sau elastice). În mod curios, persoanele care au degetele mai flexibile sunt în general mai sugestibile, deci mai superstiţioase. Arătătoarele acestor persoane se suprapun aproape întotdeauna peste degetele mijlocii. Ca urmare a acestui fapt, au ele mai mult noroc în viaţă? De ce nu ar exista o legătură între flexibilitatea degetelor şi nivelul de sugestibilitate? Ofer următoarea ipoteză: indivizii (femei sau bărbaţi) care sunt (hiper)flexibili şi au degete lungi şi subţiri sunt mai senzuali decât majoritatea oamenilor. Prin urmare, ar exista o legătură indirectă între superstiţie şi fineţea morfologică a degetelor. Şi aduc drept dovadă următoarea observaţie: am supus sute de persoane unor şedinţe de inducţie hipnotică în cadrul unui laborator de cercetări. Împreună cu echipa mea am putut constata existenţa unei legături directe între această diferenţă morfologică şi nivelul de superstiţie mărturisit de către subiecţi, fără a trage însă nişte concluzii definitive.

Degetele arătătoare se suprapun peste degetele mijlocii

În schimb, subiecţii ale căror degete arătătoare se suprapun peste degetele mijlocii sunt mai puţin receptivi şi, în special, mai puţin superstiţioşi – de altfel, ei au mai puţin tendinţa de a reproduce această împletire a degetelor. Ca urmare a acestui fapt, au ei mai puţin noroc în viaţă?

Analiză psiho-anatomică

Degetele mijlocii luate împreună reprezintă capacitatea de repunere în discuţie (evoluţie), iar arătătoarele identifică Supraeul, acest jandarm al conştiinţei care ne sancţionează şi ne cenzurează acţiunile sau convingerile, care permite sau interzice succesul acţiunilor noastre.

Când degetele arătătoare se suprapun peste degetele mijlocii, Supraeul este cel care domină situaţia de la bun început, pentru ca posibilul să devină imposibil. De aici şi sugestibilitatea sporită a persoanei care reproduce gestul, însoţită de o tendinţă spre credinţele ezoterice! Această poziţie a degetelor indică, prin urmare, o rigiditate a convingerilor. Supraeul interzice deschiderea sau contestarea.

Când degetele mijlocii se suprapun peste degetele arătătoare, capacitatea de repunere în discuţie este cea care obligă Supraeul să-şi extindă perspectiva, sugerându-i să creadă într-o mai bună capacitate de realizare. Aşadar, convingerile nu sunt de neclintit şi pot fi repuse în discuţie.

Suprapunerea degetelor arătătoare peste degetele mijlocii sau invers este un gest convenţional, menit să îndepărteze ghinionul sau să aducă noroc. Acest cod gestual se regăseşte mai mult la femei decât la bărbaţi.

Când degetul mijlociu stâng se suprapune peste degetul arătător, simbolistica digitală traduce acest gest în felul următor: persoana care reproduce gestul

speră ca atuurile sale să-i deschidă calea spre stima celorlalţi.

Când degetul mijlociu drept se suprapune peste degetul arătător, încrederea în sine ar trebui să consolideze controlul asupra situaţiei. În orice caz, acest gest exprimă speranţa. De fapt, controlează, dar nu stăpâneşte nimic.

Stima de sine şi încrederea de sine sunt asociate gestual pentru a îndeplini dorinţa persoanei care reproduce gestul. Gestul respectiv se înscrie în logica lucrurilor. Încrederea în sine şi stima de sine (look-ul) sunt armele fundamentale ale oricărei afaceri de succes şi, de asemenea, cariatidele personalităţii.

Când întreb persoanele pe care le întâlnesc la târgurile de carte la care particip despre încrucişarea degetelor fără a da mai multe detalii, cele mai multe dintre ele reproduc degetele superstiţioase în locul împreunării degetelor. După care, în funcţie de care deget este dominant, arătătorul sau degetul mijlociu, pot detecta imediat gradul de influenţă al subiectului.

Gradul de receptivitate la paranormal şi la misterul credinţei tinde oare să fie un fenomen pur şi simplu anatomic? Şi dacă am vedea acest lucru sub un alt aspect? Cultura misterului credinţei şi a misticismului sunt transmise de către femei din generaţie în generaţie. De obicei, indexurile dominante sunt mai superstiţioase decât degetele mijlocii dominante.

Un sfat! Evitaţi să reproduceţi acest tip de gest în faţa unei persoane cu care colaboraţi, un recrutor sau şeful dumneavoastră. Creează haos.

Suprapunerea palmelor

Palmele sunt suprapuse ca nişte felii de jambon, în timp ce coatele se sprijină pe masă.

Suprapunerea palmelor, cu sprijin în coate sau cu mâinile aşezate pe o suprafaţă plană (palma stângă peste cea dreaptă), indică un personaj sub influenţă, deci fără influenţă. Acesta rareori ia o decizie fără să se consulte. Este genul de factor de decizie care va spune „da“ sub presiune înainte de a spune „nu“ după ce s-a sfătuit cu cei apropiaţi sau cu colaboratorii săi. Nu are o imagine de ansamblu asupra activităţii sale sau a serviciului său şi orice propunere de îmbunătăţire a performanţelor este percepută ca o revoluţie de palat. Nu vă lăsaţi păcălit de temperamentul său dominator sau autoritar – e doar o faţadă de mucava.

Dacă vă aflaţi într-o asemenea situaţie, învăţaţi să spuneţi „nu“ înainte de a vă schimba părerea, dacă este necesar. Factorul de decizie consultativ este un individ prudent, aşa încât rareori comite greşeli.

Conduce o instituţie cu mai bine de opt sute de oameni. Director general. Suntem la masa de prânz. M-a rugat să-l instruiesc în privinţa comunicării lui non-verbale. L-am invitat la cantina mea Chez Gilbert, la Austerlitz K'fé, vizavi de gara Austerlitz. Este un local diferit de restaurantele elegante pe care le frecventează. Se mănâncă bine la Gilbert – şi în plus, nici nu e scump. O braserie made in Paris. Clientul meu nu prea se simte în largul lui în această atmosferă familiară.

„Ar trebui să conştientizezi modul în care ţi se suprapun palmele“, îi spun eu însufleţit de conversaţie.

Îmi instruiesc clienţii în locuri dintre cele mai diverse, dar mai ales îi scot din mediul lor, pentru o schimbare de peisaj. În mod excepţional, am rămas la Paris. Nu mai avem decât câteva ore la dispoziţie. De obicei, instructajul gestual se desfăşoară în altă parte şi durează două zile. „În altă parte“ ar putea însemna Varşovia, Bruxelles sau Rabat. Eu decid acest lucru.

„Ce-i cu mâinile mele?“

„Adopţi în mod sistematic postura factorului de decizie consultativ, ceea ce îţi strică imaginea şi te discreditează. Aşa face un şefuleţ lipsit de importanţă.“

Vorbesc deschis, fără ocolişuri, la fel cum scriu. Atitudinile servile sunt pentru tinerii debutanţi. Fac pe ipocritul doar cu idioţii, ca să nu-mi pierd vremea. A învăţat să schimbe lateralitatea pentru reproducerea foarte frecventă a acestui refren gestual invariabil. A trebuit să accepte ideea că această schimbare era

eficientă.

„Mi se pare că o schimb în mod regulat“, îmi răspunde el.

Dacă îţi convine să gândeşti lucrul ăsta, nu am să-mi bat capul să te contrazic. Dar dacă accepţi să deprogramezi acoperirea stângă prin PNG, ai putea avea un mic câştig din asta...

– Ce fel de câştig?

Este greu de imaginat că putem profita de pe urma unei modificări gestuale oarecare. Îi explic că refrenele gestuale invariabile sunt elemente distributive ale personalităţii. Până aici, totul merge destul de bine – este suficient de inteligent ca să înţeleagă asta. Nu toţi sunt aşa.

Diplomele HEC, ESSEC şi alte ENA[37] nu cresc neapărat EQ-ul (inteligenţa emoţională a acestor domni sau doamne). Asta se ştie. Am organizat un curs de gestică într-una dintre aceste şcoli cu prestigiu şi vă pot confirma idiosincrazia congenitală (dispoziţia anumitor temperamente de a reacţiona potrivit unor tipare la ceea ce nu ştiu). Gesturile nu sunt decât gesticulaţii. De ce să cauţi un sens pentru acest non-sens?

– Bine, am să-ţi dau un exemplu. Tocmai ai angajat o nouă asistentă, supracalificată. Îi dictezi o serie de scrisori urgente pe care ţi le aduce la semnat în timp record. Le reciteşti în diagonală... şi, dintr-odată, rămâi perplex... „Să se i-a în considerare că termenii propuşi nu sunt aceptabili.“ Aşa încât te apuci să le citeşti pe îndelete şi îţi dai seama că această persoană supracalificată nu are nici o legătură cu ortografia. Ce faci?

– Păi, zboară de nu se vede!

– Minunat! Ca director general, nu ai nici un simţ al deciziei instinctive. Tu zbori. Strategia nu înseamnă tergiversare sau procrastinare. Preşedintele firmei îşi poate permite să ceară sfatul cuiva din jurul său pentru a-şi păzi fundul. Tu

nu. Tu eşti doar o siguranţă. Dacă îi trimiţi decizia finală, nu eşti bun de nimic. Tu zbori, dragul meu. Iată avantajul tău.

– Crezi?

– În fine, ...! Este atât de greu de înţeles că un refren gestual invariabil este expresia somatică a unei calităţi sau a unui deficit comportamental? Asta-i hiperonimie extremă.

Mă enervez un pic. Reiau:

– Dacă te schimbi, îţi modifici şi comportamentul. Şi ca o paranteză: debarasează-te de forma verbală „o să“ când mai ai de gând să faci ceva...

Definiţia procrastinării:

Trăsătura unor indivizi de a amâna până la calendele greceşti ceea ce ar fi putut face sau decide chiar de ieri şi nu vor face nici mâine, nici la Sfântul Aşteaptă. Sunt din reflex adepţii lui „o să“: „O să încerc“. De multe ori, aceştia sunt factorii de decizie consultativi.

Să ne întoarcem la teorie!

În schimb, dacă mâna dumneavoastră dreaptă o domină pe cea stângă, aveţi un raţionament sintetic, chiar analogic, ce funcţionează prin asociere de idei şi prin comparaţie. Sinteza este operaţiunea inversă analizei, ce se realizează pornind de la cauză la efect sau de la principii la consecinţe. Analiza observă consecinţele pentru a încerca să extragă principii. Raţionamentul sintetic aparţine factorilor de decizie – el scurtcircuitează lentoarea analizei. În acest caz, interlocutorul dumneavoastră este perfect capabil să ia o decizie fără a mai cere sfatul cuiva. El ştie ce vrea sau ce nu vrea. Dacă îi place proiectul dumneavoastră, veţi primi răspunsul înainte de desert. Dacă nu-i place, vă va cere un timp de gândire, asta

în caz că este politicos. E semn rău. Vă va anunţa fără menajamente părerea lui.

Persoanele care raţionează în mod sintetic sunt factori de decizie instinctivi. Factorul de decizie instinctiv este un autocrat care pune accent pe viteza şi eficienţa termenelor de gândire. El îşi poate schimba părerea pe neaşteptate. Atenţie! Impulsivitatea este rudă cu lipsa de fermitate şi cu eşecurile în serie. Nimeni nu este perfect.

Citind cele de mai sus, puteţi constata că observarea acestui cod gestual este fundamentală pentru adoptarea strategiei potrivite în faţa unui factor de decizie. Obişnuiţi-vă să reperaţi acest refren urmărind dezbateri televizate sau observându-vă în mod discret colegii de birou ori vecinii de masă dintr-o braserie la ora prânzului.

Acest refren gestual este invariabil, dar poate depinde şi de context sau de gradul de stabilitate emoţională a subiectului observat, iar în unele cazuri poate deveni alternativ. Un subiect care trece alternativ de la acoperirea dreaptă la acoperirea stângă este un indecis militant.

Într-o situaţie de negociere, mulţi oameni îşi aşază antebraţele pe lângă corp şi îşi suprapun mâinile pe masă, în faţa plexului solar. Acest alt mod de suprapunere a mâinilor se alătură celui cu sprijin în coate.

Puteţi încerca să deprogramaţi această postură, însă modul natural va reveni în forţă. Factorul de decizie consultativ va fi întotdeauna mai prudent decât cel instinctiv, însă va rata numeroase oportunităţi din cauza lipsei de reacţie. Totul depinde de scaunul pe care îl vizaţi.

Suspensorul

Îşi încrucişează de multe ori degetele pe burtă pentru a-şi proteja simbolic calitatea vieţii de violenţa motivaţiilor dumneavoastră. Veţi observa că indivizii rotofei adoptă adeseori această postură după masa de prânz, la orice oră din zi. Membrii senatului o reproduc în mod obişnuit în timpul şedinţei postprandiale. Când interlocutorul dumneavoastră va recurge de acum înainte la acest gest, veţi şti că şi-a activat scuturile şi că toate argumentele din lume nu vor reuşi să-i schimbe părerea. Este „buricizat“ – un verb pe care tocmai l-am inventat pentru a-l descrie pe individul care se baricadează la adăpostul scutului său.

A contrario

Blocajul împletirii degetelor pe burtă este un remediu excelent împotriva demoralizării sau a disperării, atunci când soarta vă împiedică să zâmbiţi, iar toate uşile vi se închid în nas. Pentru că există o legătură foarte strânsă între intuiţie şi împreunarea degetelor. În general, acest tic gestual este reprodus atunci când, inconştient, se adresează o rugăciune tăcută forţelor obscure ale binelui (sau răului), iar intuiţia lipseşte. Prin urmare, vedeţi Anexa. Veţi găsi acolo formula ideomotoare versificată a blocajului împletirii degetelor, un text menit să-l deprogrameze fără probleme.

Puteţi înregistra această fabulă pe un iPhone sau un MP3 player şi să o ascultaţi încontinuu la căşti în timp ce reproduceţi împreunarea degetelor întins pe o canapea sau pe pat. Când începeţi să resimţiţi o incapacitate de a vă descrucişa degetele, treceţi la pasul următor: inducerea împletirii degetelor se bazează pe o formulă mentalizată extrem de simplă: blocajul împletirii 1-2-3 la 1%, blocajul împletirii 1-2-3 la 2%, blocajul împletirii 1-2-3 la 3%, şi aşa mai departe, până când observaţi că nu vă puteţi desprinde degetele. Exerciţiul se efectuează cu ochii închişi. Pentru a vă desface degetele, trebuie doar să deschideţi ochii.

Când acest blocaj va fi automatizat, folosiţi-l de mai multe ori pe zi pentru a vă stimula moralul! De obicei este nevoie de câteva zile pentru a fi suficient de dinamic şi pentru a vă descoperi intuiţia.

Suzetele

Vă sugeţi degetul mare... Şi stresul dispare! Este extraordinar!

Un copil care îşi suge degetul mare stâng va fi un adult epicurian şi senzual; cel care îşi suge degetul mare drept va fi mai interesat de reuşita şcolară sau socială. Dacă trece cu indiferenţă de la unul la celălalt, aşteptaţi până când îşi stabileşte alegerea pentru a trage o concluzie. Degetele mari sunt degete gemene, care simbolizează două sentimente interdependente, motivaţia şi finalizarea. Cu alte cuvinte: dorinţa de a reuşi şi plăcerea victoriei, cei doi piloni ai libidoului nostru.

Toţi copiii îşi sug degetele mari – fie pentru a adormi, fie ca mijloc natural de apărare împotriva stresului cu care se confruntă uneori în mediul familial.

„Încă o îmbrăţişare? Dragul meu, nu te mai saturi... Am treabă... trebuie să spăl vasele, să aranjez rufele, să fac de mâncare etc. N-am timp de îmbrăţişări.“ Copilul stresat îşi bagă degetul mare în gură, îşi ia jucăria preferată şi se strânge în poziţie fetală pe canapeaua din sufragerie. Şi totuşi mama lui nu se zgârceşte cu alintăturile atunci când îşi găseşte puţin timp liber. Este o mamă foarte iubitoare. De ce fiul ei de cinci ani o solicită atât de mult? Poate fiindcă mama respectivă este excesiv de stresată: nesiguranţa materială, teama de a nu-şi găsi un partener de viaţă după ce fostul ei soţ a părăsit domiciliul conjugal, teama de a nu-şi pierde slujba în cazul în care firma la care lucrează nu mai are comenzi... agenţii comerciali se tem de o scădere semnificativă a comenzilor din cauza crizei. Iar fiul ei simte şi cel mai mic dintre sentimentele ei neexprimate, absorbind ca un burete angoasele mamei.

Copiii îşi sug degetele deoarece această reacţie este un anxiolitic natural şi un mijloc de apărare ideal împotriva stresului la care îi supun părinţii lor. Desigur, părinţii! La urma urmei, copilul este doar un receptor al angoaselor părinţilor săi. Dacă vă deranjează acest lucru, nu vă oblig să-mi împărtăşiţi părerea. Însă copilul care ţipă de bucurie sub nasul dumneavoastră în timp ce sunteţi afectat din cauza unei mustrări pe care aţi încasat-o la birou, ei bine, acel copil riscă într-adevăr să încaseze o palmă pe care aţi fi preferat să i-o aplicaţi şefului de departament.

Obişnuinţa de a suge degetul se va perpetua mult mai târziu în obiceiul de a fuma sau printr-o serie de atitudini pseudoinvoluntare între gură şi degete, atitudini cărora nimeni nu le acordă vreodată atenţie. Cu atât mai puţin o semnificaţie! Suptul sau roaderea degetelor nu este un gest nevinovat. Reflexul de a suge degetele începe în viaţa intrauterină şi continuă până la moarte. Copilul care îşi suge degetul mare va creşte şi va continua să-şi tachineze dinţii cu vârful aceluiaşi deget mare nostalgic. Tânăra care îşi roade articulaţia degetului mijlociu stâng într-un mod poznaş nu-şi mai aminteşte de fetiţa care îşi sugea acelaşi deget până la sânge. Degetul mic drept pe care vecinul dumneavoastră de masă îl sâcâie atunci când îndoiala îi accentuează incertitudinile este acelaşi deget cu care se delecta deja, de parcă ar fi fost o delicatesă, pe când era copil. Pe scurt, sugerea degetelor ca reacţie la o situaţie conflictuală indică în mod clar nevoia de a scăpa de o criză de anxietate, mai ales dacă gestul se repetă frecvent în timpul unei întâlniri. Fie este vorba despre interlocutorul dumneavoastră şi discuţia a pornit cu stângul, fie este vorba despre unul dintre degetele dumneavoastră şi atunci vă întrebaţi cum să faceţi pentru a dispărea într-un nor de fum luciferic.

În cazul adulţilor, gestul este evident convertit într-o formă sau alta de contact între gură şi degetul în cauză: tapotare, scărpinat, mângâiere, supt.

Degetul mic drept al ambiţiosului

Dacă vă atingeţi dinţii cu unghia sau cu buricul degetului mic drept, sunteţi al naibii de ambiţios. Însă dispuneţi de mijloacele politicii dumneavoastră?

Degetul mic stâng al revizionistului

Visaţi să readuceţi trecutul în discuţie pentru ca prezentul să corespundă mai mult cu dorinţele dumneavoastră.

Inelarul drept al voluntaristului

Foarte voluntar, vă este teamă că nu veţi fi în stare să vă atingeţi obiectivele. De unde şi o tendinţă spre voluntarism, chiar dacă vă năpustiţi direct în zidul aflat în faţa dumneavoastră. Perseverenţa nu este întotdeauna viteza optimă pentru o croazieră.

Inelarul stâng al sentimentalului

Sunteţi pregătit să vă implicaţi emoţional într-o acţiune sau într-o relaţie care va duce în mod inevitabil la o poveste plină de sentimente. Sunteţi un pisălog tandru sau un despot afectiv, un afurisit care se înmoaie cu totul când vine vorba despre sentimente.

Mijlociul drept al persoanei cu prejudecăţi

Încercaţi să restabiliţi ordinea în haosul dumneavoastră mental sau să vă recuperaţi încrederea în sine puternic afectată.

Mijlociul stâng al narcisistului

Vă comparaţi, evaluaţi influenţa imaginii dumneavoastră. Sunteţi foarte implicat în „a apărea, a părea pentru a nu dispărea“.

Arătătorul drept al autoritaristului

Sunteţi pe cale să pierdeţi autoritatea sau încercaţi din greu să vă afirmaţi. Autoritatea este uneori sinonimă cu psihorigiditatea!

Arătătorul stâng al invidiosului

Sunteţi un gelos josnic sau un invidios. În schimb, gelozia v-a făcut îndrăzneţ. Gelozia este motorul îndrăznelii. La fel şi răzbunarea. Persoanele timide sunt de obicei foarte geloase, de unde şi îndrăzneala sau obrăznicia de care dau dovadă atunci când sunt încolţite sau nu mai au posibilitatea să-şi aleagă armele.

Degetul mare drept al ambiţiosului

Probabil încercaţi să vă stimulaţi ambiţia martirizată. Un copil care îşi suge degetul drept va fi mai interesat de sexualitatea sa la vârsta adolescenţei şi mai ambiţios după aceea.

Degetul mare stâng al visătorului

Sunteţi un visător ce reinventează realitatea pe măsura iluziilor sale. Degetul mare stâng este, de asemenea, sediul simbolic al senzualităţii şi al plăcerii. Un copil care îşi suge de preferinţă degetul mare stâng va fi un adult mai degrabă senzual decât ambiţios.

Ce credeţi?

În orice caz, este mai bine să vă deprogramaţi această manie care vă trădează mai bine decât o pancartă la o manifestaţie.

Cum procedaţi?

Este o problemă de decondiţionare: înlocuind suptul degetelor cu degetele împreunate, veţi bloca respectivul tic gestual. Pentru programarea împreunării degetelor, vedeţi Anexa.

Trişorul

Are o manie care mă irită foarte tare. De fiecare dată când îmi spune baliverne, închide ochii pentru a puncta sfârşitul frazei.

Am observat acest tic la diverse persoane intervievate pe platourile de televiziune, care se jucau de-a Pinocchio. Nu le creştea nasul când afirmau lucruri evident neadevărate, în schimb închideau ochii pentru a sublinia ultimul cuvânt din fiecare frază. Am dedus de aici că închiderea ochilor pentru a puncta un cuvânt important este o reacţie tipică a prefăcutului. Un tic gestual care poate fi observat la multe persoane atunci când sunt nevoite să atenueze conflictele sau să denatureze dezbaterea pentru a evita să înfrunte adevărul cu mâinile goale.

Dacă acest tic ocular se numără printre cele pe care le reproduceţi de fiecare dată când vă îndepărtaţi de adevăr... din greşeală, desigur, acordaţi-i importanţa cuvenită. Trebuie să scăpaţi de el. Arta minciunii constă în a spune neadevărul dând impresia gestuală a adevărului. Chiar dacă minţiţi, minţiţi cu ochii larg deschişi, îndreptându-i spre chipul interlocutorului. Mai exact, nu-i fixaţi ochii, ci gura! Dar mai ales nu închideţi niciodată ochii pentru a puncta sfârşitul unei fraze.

Tunul dublu

Arătătoarele lipite şi întinse, cu restul degetelor încrucişate, reprezintă un tun dublu îndreptat spre interlocutor.

În general, se regăseşte în versiunea cu degetele încrucişate, arătătoarele fiind lipite şi întinse peste buze (numite şi „arătătoarele îndrăgostite“). Însă tunul dublu serveşte şi ca revolver digital pentru cel care se simte în inferioritate faţă de interlocutorul său.

Plasaţi tunul dublu într-un colţ al memoriei dumneavoastră, deoarece cu siguranţă vi se va întâmpla să-i fiţi ţintă când veţi încerca să vă îmbunătăţiţi şansele în carieră. Este un gest neaşteptat care indică o persoană moralizatoare, capabilă să despice firul în patru în cazul în care consideră că nu vă supuneţi suficient de repede influenţei sale. Personaj exclusivist şi elitist, veţi găsi bunăvoinţă în ochii lui dacă va fi impresionat de valoarea dumneavoastră. Pe cât de greu de înţeles, pe atât de obtuz, el este vaccinat împotriva entuziasmului, ceea ce înseamnă că dacă mizaţi pe el să vă sprijine proiectul la nivelul conducerii, vă angajaţi din start într-un joc fără sorţi de izbândă. Lipsit de viziune, încăpăţânat, certăreţ, chiţibuşar şi complicat, el va ridica îndoiala la nivel de sistem pentru a înăbuşi în faşă orice încercare de schimbare. Va acţiona prin negare, va stabili întrebările şi răspunsurile, îşi va conjuga toate angajamentele la condiţional, vă va impune complexul său de superioritate sau de inferioritate – ceea ce înseamnă acelaşi lucru – vizibil cu ochiul liber. Dar de îndată ce se află în prezenţa unui personaj important sau a unui superior ierarhic, îl veţi vedea gudurându-se, fiind neîntrecut în linguşeli.

Iar dacă dumneavoastră sunteţi cel care reproduce tunul dublu, sunt convins că ceea ce tocmai aţi citit nu v-a făcut plăcere. Cu toate acestea, imaginea pe care o proiectaţi în exterior nu vă avantajează. Nu, nu sunteţi lipsit de viziune, nici încăpăţânat, nici certăreţ, nici chiţibuşar, dar reproduceţi totuşi, din când în când, tunul dublu, nu-i aşa? Şi apoi vă place să le daţi lecţii idioţilor care vă frecventează pentru a încerca să le ridicaţi nivelul? Ştiu că nu e uşor. Dar atunci

de ce sunteţi dispus să-i suportaţi pe aceşti imbecili? Pentru că au avut succes din punct de vedere profesional? Mare brânză! Observ că tunul dublu se manifestă atunci când resimţiţi înţepătura geloziei faţă de aceşti bufoni care vă provoacă la modul ostentativ. Imbecilul de la marketing a spus că cine n-are un Rolex la încheietura mâinii e un loser, iar dumneavoastră nu aveţi nici măcar o imitaţie made in China. Ei, imbecilii, s-au grăbit să-şi cumpere fiecare Rolex-uri adevărate. Şi apoi, în plus, ei coboară din 4 x 4 de până la 3 800 cmc, în timp ce dumneavoastră... dumneavoastră sunteţi înglodat în datorii. Tun dublu! Repede! O bună modalitate de a vă întreţine viitorul ulcer la stomac. Peroraţi la nesfârşit, îndreptând acest tun dublu în direcţia interlocutorului dumneavoastră. Însă el nu vede gestul, şi oricum nu i-ar înţelege sensul, idiotul. Crede că sunteţi un nenorocit care trage în gol cu arătătoarele sale.

Kata-antidot

Retrageţi-vă degetele arătătoare împreunând mâinile şi treceţi la modul „încleştare“ – deja veţi avea un aer mai puţin jalnic. Din modul „încleştare“ optaţi pentru rotula stângă dacă aveţi profilul „cunoaştere“ sau pentru rotula dreaptă în cazul în care aveţi profilul „datorie“. Acest kata gestual are nevoie de un antrenament personal pentru a părea cât mai firesc. Desigur, pornind întotdeauna de la tunul dublu.

„Îmi acord puterea de a fi mândru de ceea ce sunt“ este traducerea implicită a acestei secvenţe gestuale. Cu cât o veţi reproduce mai des, chiar şi pentru a o exersa, cu atât mai mult veţi resimţi modificări subtile la nivelul mentalului dumneavoastră. Veţi înceta să vă mai comparaţi cu acei idioţi care au reuşit să se mănânce între ei pentru a fi chiar şi cu un fir de păr mai sus decât celălalt şi nu veţi mai trăi acel sentiment de gelozie care vă provoacă fie un reflux gastric, fie dureri de stomac.

Upercutul

Când vă folosiţi unul dintre pumni pentru susţinerea bărbiei, jucaţi comedia interesului şi aţi prefera să fiţi oriunde în altă parte decât să îndураţi discursuri care vă lasă indiferent. În cazul în care interlocuitorul vă propune încheierea întâlnirii, vi se aprind luminiţe în ochi. Uitaţi-vă în altă parte, pentru a nu-l jigni!

Mai ales când pumnul drept este cel care susţine bărbia, cu sprijin în cot, ar putea fi vorba despre gelozie. Un pumn care ar trebui să vă lovească în bărbie pentru a vă face KO. Dar cum este posibil, îmi veţi spune, din moment ce facem parte din aceeaşi familie politică, împărtăşim aceleaşi idei, acelaşi crez? Îl puneţi în umbră sau îi încălcaţi (in)voluntar atribuţiile. Dacă dumneavoastră adoptaţi postura, să ştiţi că, în mod inconştient, transmiteţi acest mesaj.

Upercutul este un mesaj/semn prevestitor negativ pe care vă invit să-l deprogramaţi dacă obişnuiţi să-l reproduceţi. El marchează o indisponibilitate cronică.

Uşile batante

Mâinile stau în principiu una peste alta, dar se îndepărtează la intervale regulate într-o mişcare de deschidere, revenind apoi sistematic la poziţia iniţială. Este un gest de punctare a discursului verbal. Mâinile încearcă să se exprime, dar sunt readuse la ordine ori de câte ori îşi părăsesc poziţia de start.

Situaţia locutorului îl stinghereşte, nu controlează evenimentele. Mâinile compulsive sunt ca nişte uşi batante care se deschid şi se închid în permanenţă pentru a lăsa cuvintele să treacă. Unii moderatori de televiziune debutanţi reproduc acest tic gestual. Evident, din cauza tracului.

Tracul este o reacţie anxiogenă la o situaţie prea puţin controlată. Este foarte uşor de deprogramat în PNG, şi asta pentru tot restul vieţii. Blocajul indicat este poziţia fluturelui şi se aplică la sfârşit. Degetele sunt încrucişate în spatele gâtului, sediul simbolic al încrederii în sine – şi blocate, desigur. Când postura se încheie, timpul de evacuare permite aprecierea numărului de exerciţii care vor trebui repetate pentru deprogramarea tracului. O mică problemă, totuşi: pentru a fi receptiv la PNG, codul de acces este indispensabil[38].

Despre ce vorbim? Despre blocajul ocular (BO) pe care l-am abordat în precedenta mea carte, Gesturile care vă vor schimba viaţa. BO este codul de acces unic şi indispensabil pentru a putea programa toate blocajele cataleptice de corecţie pe care le propun în această carte şi în precedenta. De ce acest blocaj, şi nu altul? Pentru că în semantica gestuală se spune că pleoapele sunt reprezentările simbolice ale imaginilor parentale – mama la stânga, tatăl la dreapta (pentru dreptaci). Or, principiul fericirii porneşte chiar din momentul în care cele 23 de perechi de cromozomi paterni fac cunoştinţă cu cele 23 de perechi de cromozomi materni.

Când închideţi ochii, deschideţi uşa universului imaginar, un loc magic în care totul este posibil. Programând blocajul ocular, adică imposibilitatea mecanică de a deschide ochii, instituţionalizaţi puterea imaginaţiei şi puterea fanteziei, această putere care ajută efectul placebo să combată răul, poluarea mentală şi boala ce rezultă de aici. Ceea ce credeţi este însăşi esenţa adevărului, deoarece

pe credinţă se bazează instinctul de supravieţuire al omenirii şi al dumneavoastră personal. Ceea ce gândiţi este un travesti, o minciună menită să vă liniştească. Ceea ce simţiţi în mod vag este o emanaţie a adevărului.

Vorbeşte-i c... orpului meu

Noul prieten pe care vi l-aţi făcut vă vorbeşte fixându-şi privirea nu pe chipul, ci pe o altă parte anatomică a corpului dumneavoastră.

El vă reduce întreaga fiinţă la o parte a corpului. Piept, mâini, abdomen, de exemplu! Mulţi se concentrează pe mişcarea buzelor, pentru a evita contactul vizual cu celălalt. Această privire fixată asupra aceluiaşi punct de focalizare pe întreaga durată a unei discuţii ar putea fi unul dintre simptomele unei fobii sociale sau, dimpotrivă, manifestarea unei atracţii pentru persoana respectivă. Dar dacă aveţi obiceiul să faceţi la fel de fiecare dată când vă aflaţi în prezenţa unei persoane de sex opus?

Este mai presus de puterile dumneavoastră să vă controlaţi privirea în faţa unui decolteu generos, a unui buric la vedere, a unui umăr dezgolit de un top asimetric. Femeile o fac intenţionat. Nu te poţi adresa corpului unei femei frumoase folosindu-te de cuvinte, ci doar de mâini. Dar mă rog, nu poţi sări pe tot ce mişcă atunci când te furnică mâinile. Nu se face aşa ceva, chiar dacă s-ar putea uneori. Gata cu gluma! Dacă aveţi o întâlnire de afaceri, iar în alte circumstanţe, persoana în cauză v-ar face să cedaţi, este bine ca atunci când îi vorbiţi să-i fixaţi fruntea, vârful nasului sau gura, iar când ascultaţi – ochii. Dar să nu coborâţi cu nici un chip sub această limită, căci riscaţi să vă pierdeţi pe drum.

Însă acest tic ocular poate avea şi alt motiv. „Este ciudat că fiica dumneavoastră adolescentă evită în mod clar să vă privească în ochi în timp ce vă vorbeşte.“ În orice caz, cu toţii folosim această atitudine într-o anumită măsură. Totul este o chestiune de dozaj! Prea multă eschivă oculară trădează mincinosul notoriu sau timidul patologic, spre deosebire de privirea insistentă, care poate indica un temperament rebel sau agresiv.

Interlocutorul dumneavoastră vă priveşte drept în ochi, încercând să vă influenţeze.

De parcă ar încerca să vă hipnotizeze. Este foarte motivat să vă convingă (poate chiar prea mult), apelând mai degrabă la sentimentele dumneavoastră decât la transmiterea unui mesaj raţional. Exceptând situaţiile de seducţie sau de agresiune fizică, niciodată să nu vă priviţi interlocutorul în ochi mai mult de trei secunde când îl întâlniţi pentru prima dată şi două secunde înainte de a vă despărţi. Două străfulgerări vizuale, dar care vă ajută să imprime imaginea chipului său pe ecranul memoriei dumneavoastră.

Privirea hipnotică este considerată pe bună dreptate o agresiune care depăşeşte simpla confruntare vizuală. Privirea este o parte vulnerabilă a psihismului uman. Ea este legătura directă cu sentimentele noastre cele mai profunde şi mai sensibile, de aceea se şi spune că ochii sunt oglinda sufletului. Nu fără motiv unii şmecheraşi de la periferie urăsc să fie priviţi în ochi, ei folosind această privire ca pe o formă de agresiune. Nu abuzaţi de privirea dumneavoastră în afara celor două situaţii pe care le-am menţionat mai sus – altfel trebuie să dispuneţi de mijloacele necesare pentru a face faţă.

Epilog

Există încă mii de ticuri gestuale despre care ar trebui să vorbim, însă o carte nu le poate cuprinde pe toate. Prin urmare, vom vedea dacă PNG îmi va atrage emuli şi va creşte vânzarea acestui volum şi a precedentului, Gesturile care vă vor schimba viaţa. În ceea ce mă priveşte, sunt treizeci de ani de când beneficiez în mare măsură de dezvoltarea acestei noi tehnici. Chestionarea ideomotoare m-a ajutat să-mi schimb cariera la respectabila vârstă de patruzeci şi cinci de ani; grila posturală practicată în mod regulat de treizeci de ani m-a scăpat de sinuzita anuală şi de numeroase neplăceri psihosomatice; pregătirea mentală în PNG m-a scăpat de tutun după patruzeci de ani de dependenţă. Nu mai fumez de peste patru ani, iar acum, mirosul de ţigară îmi face rău. În fine, am învăţat să ascult micromesajele corpului meu şi am reuşit să automatizez o conexiune între conştiinţa mea de veghe şi conştiinţele mele marginale.

Nu sunt un mare scriitor, însă trăiesc cu precădere din drepturile de autor, iar acest lucru îl datorez unei bune gestionări a talentelor pe care am început să le recuperez prin practicarea PNG.

ANEXă

BLOCAJELE IDEOMOTOARE

Nu credeţi! Treceţi la fapte!

Toate blocajele ideomotoare despre care am vorbit în partea a doua a acestei lucrări par nişte gesturi absolut banale şi este greu de crezut că pot avea vreo influenţă asupra comportamentelor noastre.

Scepticismul este firesc în acest caz şi îl accept cu plăcere. Efect placebo al sugestiei asupra spiritelor naive? Posibil! Dar atunci înseamnă că toate tehnicile terapeutice alternative, cum ar fi antrenamentul autogen al lui Schultz, terapia Gestalt, acupunctura, osteopatia, homeopatia şi altele de felul lor, acţionează ca placebo.

Prin urmare, efectul curativ sau revalidarea comportamentelor ar fi consecinţa credulităţii consultanţilor sau a pacienţilor? Şi totuşi, aceste terapii înregistrează numeroase succese. Să fie doar fraudă şi înşelăciune? Întrebarea rămâne deschisă. E posibil, dar nu este sigur. Ceea ce este sigur, în orice caz, este realitatea efectelor placebo sau nocebo determinate de autosugestie. De altfel, despre autosugestie se spune că este cea mai rea dintre boli, dar şi cel mai bun remediu.

Modul evaluator

Înainte de a aborda registrul blocajelor ideomotoare, este bine să precizăm un aspect important. Toate blocajele care privesc alternanţele stânga–dreapta pot fi folosite pentru efectuarea unei evaluări diferenţiale. Ce înseamnă acest lucru? Pentru a vedea dacă există un dezechilibru între două sentimente complexe simbolizate de părţile corporale blocate, cum ar fi umerii, este suficient să efectuaţi blocajul alternativ al umerilor, măsurându-se timpul de blocaj pentru

fiecare umăr în parte. Imaginaţi-vă că blocajul umărului drept (ambiţie) durează zece minute, iar blocajul umărului stâng (implicare psihoafectivă) durează trei minute. Transformând în secunde, obţinem: 600 de secunde pentru ambiţie şi 180 de secunde pentru implicare afectivă. Adunaţi cei doi timpi şi obţineţi 780 de secunde, număr pe care-l veţi folosi ca împărţitor.

Ambiţie = 600 : 780 = 76,9%

Implicare afectivă = 180 : 780 = 23,1%

Dezechilibrul temporal indică faptul că nu vă interesează prea mult responsabilităţile dumneavoastră. Pe scurt, sunteţi interesat prea mult de obiectiv şi prea puţin de mijloacele necesare atingerii lui. În caz contrar, o implicare excesivă fără a ţine cont de obiectiv duce la surmenaj, bine-cunoscutul burn out al cadrelor din companii. Ideal ar fi un timp apropiat al celor două blocaje, să zicem 60/40% sau invers.

Cum se obţine un blocaj ocular?

...fără a trece printr-un stagiu sau prin mâinile unui instructor.

Recurgeţi la gestul degetelor! Încrucişaţi degetele şi închideţi ochii! Apoi vizualizaţi viitorul pe care vi-l doriţi. De exemplu, vă imaginaţi pe o plajă cu nisip alb, sub cocotierii unei insule paradiziace. După care repetaţi cheia de inducţie în trei rânduri: pentru blocajul ocular, număr 1, număr 2, număr 3.

Dacă pleoapele vi se deschid imediat, dorinţa dumneavoastră ţine de un vis cu ochii deschişi. Prin urmare, nu poate avea efect ideomotor nici la nivelul pleoapelor, nici la nivelul degetelor.

Dacă pleoapele vă rămân închise şi degetele încrucişate vi se par blocate, dorinţa pe care aţi vizualizat-o se numără printre visurile dumneavoastră, dar nu

neapărat printre cele realizabile.

Dacă pleoapele vi se par lipite, visul dumneavoastră este mai realist sau mai realizabil. Verificaţi închiderea palpebrală pentru a evalua nivelul de rezistenţă la deschidere. În paralel, degetele împletite ar trebui să fie, de asemenea, mai dificil de desprins. Chiar şi uşor, acest nivel va indica faptul că aţi iniţiat procesul de obţinere a blocajului ocular. Nu mai rămâne decât să repetaţi exerciţiul în acelaşi mod folosind un cronometru pe care trebuie să-l porniţi înainte de încrucişarea degetelor, închiderea ochilor şi repetarea de trei ori a cheii de inducţie. Apoi lăsaţi-vă corpul în voia lui. Când pleoapele vi se vor deschide în mod spontan, opriţi cronometrul şi notaţi timpul de închidere palpebrală. Când veţi ajunge la 21 de minute de închidere spontană, va trebui să verificaţi deschiderea pleoapelor şi rezistenţa degetelor dumneavoastră încrucişate. Dacă rămân închise sau blocate, veţi observa în continuare că nu puteţi descrucişa degetele. Număraţi în sens invers de mai multe ori de la 3 la 0 (3-2-1-0, specificând „deblocaj ocular 3-2-1-0“). Scopul este obţinerea unui blocaj reflex, adică incapacitatea fizică de a deschide ochii în lipsa cheii de deblocaj, exceptând cazurile de pericol. Desigur, degetele se desfac în paralel cu deschiderea spontană a pleoapelor. Dar mai ales nu vă forţaţi ochii să se deschidă. Lăsaţi-i în voia lor, indiferent de câte ori trebuie să repetaţi cheia de deblocaj.

V-am cerut să combinaţi acest exerciţiu cu postura degetelor împletite. De ce? Pentru că degetele încrucişate în modul blocaj sunt simbolul speranţei şi al motivaţiei. Dacă degetele vă rămân blocate, la fel vor rămâne şi pleoapele.

Când controlaţi blocajul ocular, toate blocajele ideomotoare fiziologice vă vor fi uşor accesibile.

Cum vă simţiţi pleoapele?

a – Se deschid fără dificultate.

b – Simţiţi o uşoară rezistenţă la deschidere.

c – Trebuie să faceţi un efort pentru a le dezlipi.

d – Nu reuşiţi să le deschideţi, în ciuda unui efort muscular considerabil.

În cazurile b, c, d va trebui să revedeţi explicaţiile pe care le-am prezentat la începutul acestui capitol. În cazul a: fie nu sunteţi receptiv la acest tip de metodă, fie nu aţi ales motivaţia corectă.

Blocajul degetelor mici

Trecutul şi viitorul nu pot face abstracţie unul de celălalt fără să se anihileze. Pe scurt, degetul mic stâng corespunde memoriei, iar degetul mic drept simbolizează ambiţia.

Blocajul degetului mic drept stimulează ambiţia şi curiozitatea intelectuală.

Blocajul degetului mic stâng întăreşte performanţele memoriei şi experienţei.

Blocajul celor două degete mici este ca un balsam pentru intuiţie şi empatie. Acest menage à trois al ambiţiei, curiozităţii şi memoriei este cel care dă naştere intuiţiei.

În practică

Codul de acces este o condiţie prealabilă indispensabilă, adică blocajul ocular reflex. Acest blocaj al degetelor mici se practică şi la sfârşit, cu un blocaj ocular prealabil în modul de arbitraj şi un cronometru pentru evaluarea timpului de catalepsie a degetelor.

Modul de arbitraj

Blocajul ocular este folosit pentru măsurarea nivelului de implicare energetică a blocajului ce trebuie integrat. Dacă ochii vi se deschid în mod spontan după câteva zeci de secunde, înseamnă că aveţi un fel de conflict latent cu memoria (degetul mic stâng), ambiţia (degetul mic drept), empatia sau intuiţia dumneavoastră (cele două degete mici). În caz contrar, va trebui să adunaţi

exerciţiile şi timpii de blocaj până se ajunge la cele 21 de minute, timpul de programare. Folosiţi un fond muzical, pentru relaxare!

Celelalte degete sunt îndoite, cu excepţia degetelor mari, asemenea coarnelor unui taur. Timpul de blocaj spontan al fiecărui deget mic vă oferă nivelul operaţional al memoriei, ambiţiei sau curiozităţii dumneavoastră intelectuale. Un timp de blocaj mai mic de trei minute indică o fragilitate a acestor structuri primordiale. Timpul de confirmare se situează în jurul valorii de 21 de minute de blocaj.

Dacă timpul degetului mic stâng este mai scurt decât al degetului mic drept!

Nivelul ambiţiei dumneavoastră este în apnee. Are nevoie de oxigen. Blocajul degetului mic drept permite consolidarea unei ambiţii fragilizate. Mult mai scurt, se înţelege. De exemplu, degetul mic stâng s-a retras după şase minute, iar cel drept după 12 minute, deci la o diferenţă de 50%.

Dacă timpul degetului mic stâng este mai scurt decât al degetului mic drept!

Probleme de memorie sau dificultăţi în utilizarea propriei experienţe. Blocajul degetului mic stâng vă va ajuta să vă regăsiţi busola.

Pentru mai multe informaţii, vedeţi volumul meu anterior, Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Blocajul cizmei

Înainte de a pune în practică instrucţiunile de programare, citiţi următoarea fabulă inductoare.

Pământul de sub picioarele tale,

Acest pământ care te poartă,

Transmite o energie fantastică.

Pierzi prosteşte jumătate din ea

Atunci când încrucişezi picioarele ca un tic,

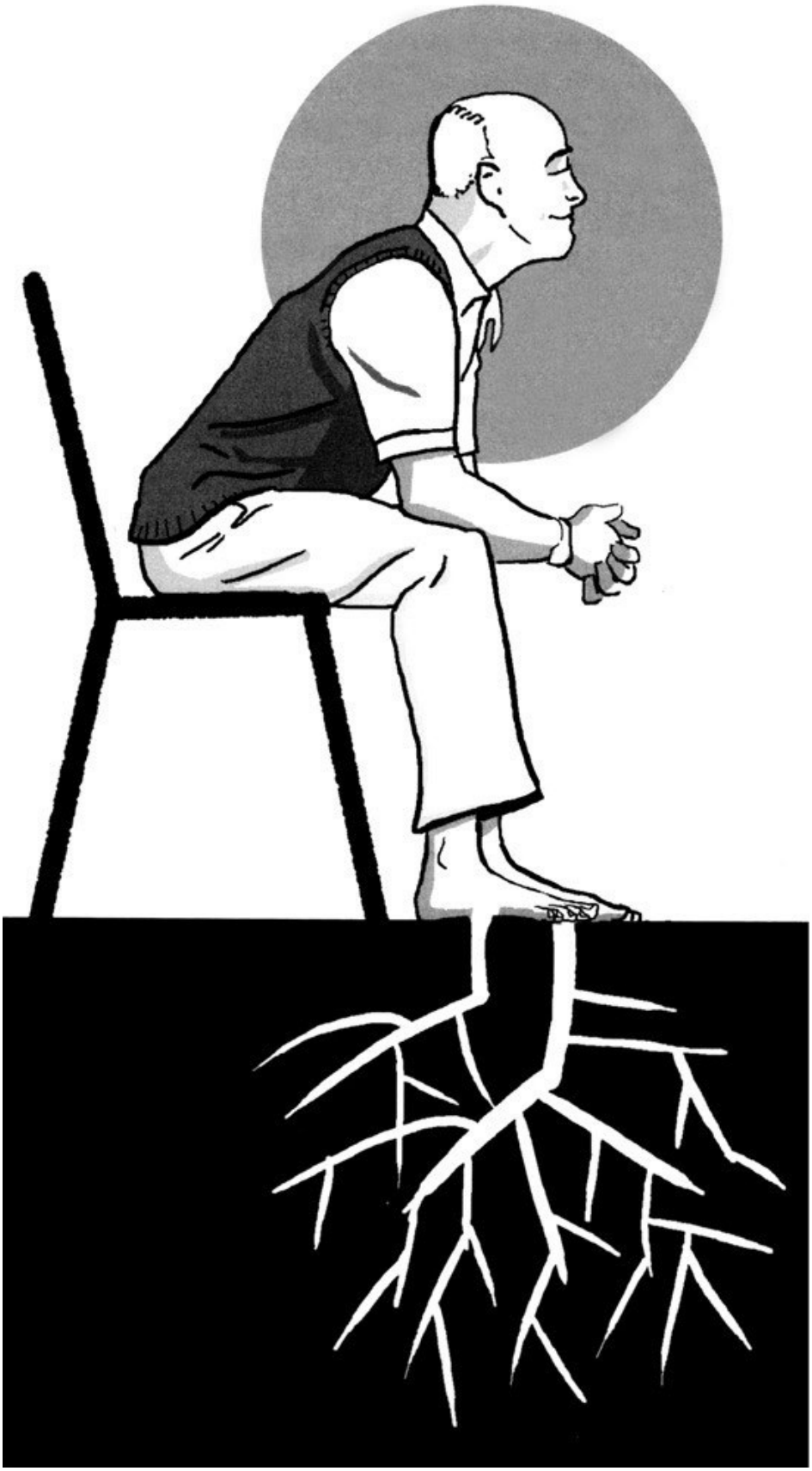
Îţi trânteşti uşa în nas,

Prin urmare vom remedia acest lucru

Programând un blocaj specific

Care va face cu neputinţă

Desprinderea tălpilor de pe sol.



Nu este, evident, un joc,

Ci o condiţionare neurotonică

Ce va servi ca arbitru sau ca anxiolitic

În diferite situaţii ale vieţii de zi cu zi,

Dar şi în mediul profesional.

Înrădăcinarea picioarelor, impropriu numită,

Se bazează pe un blocaj al genunchilor, rotulian,

Pentru blocajul cizmei:

Număr unu! Număr doi! Număr trei!

Îmi lipesc tălpile de sol

Şi încep să-mi ascult picioarele.

Dacă tălpile mi se desprind

N-o să mai am dividende,

Dacă rămân ancorate pe sol

Conştiinţa mea este deschisă,

Iar markerii mei somatici

Vor deveni automaţi.

Picioarele mă vor avertiza

Când se va încerca influenţarea mea.

Când va fi avertizare de pericol

Tălpile mi se vor înfige în sol

Prevenindu-mă asupra unei invazii

A teritoriului meu mental,

De lipsa protecţiei,

A scuturilor mele în general.

Câtă vreme tălpile-mi rămân fixate

Teritoriul meu mental este protejat.

Instrucţiuni

Puteţi să descărcaţi acest text inductor în franceză, de pe site-ul Şcolii Gesturilor. Dar puteţi să-l şi înregistraţi dumneavoastră pentru a-l asculta la nesfârşit pe un player multimedia. Blocajul cizmei poate fi deprins fără a fi nevoie să treceţi prin blocajul ocular. Cel puţin la început. Este suficient să ţineţi ochii închişi pe întreaga durată a exerciţiului inductiv.

Prin urmare...

1. Porniţi fabula înregistrată şi închideţi ochii.

2. Puteţi tălpile goale pe sol.

3. La terminarea textului, repetaţi mental cheia de inducţie: pentru blocajul cizmei, număr 1, număr 2, număr 3 (de trei ori).

4. Aşteptaţi o clipă, timp în care repetaţi mental cheia de inducţie de mai multe ori înainte de a încerca să vă desprindeţi tălpile de sol.

Dacă reuşiţi să le desprindeţi uşor, luaţi-o de la capăt (porniţi înregistrarea, repetaţi formula de inducţie şi verificaţi-vă tălpile).

Dacă tălpile vă rămân lipite de sol, aţi câştigat premiul întâi, chiar dacă aveţi impresia că le puteţi ridica făcând un efort pe care, totuşi, nu ar trebui să-l faceţi. Pentru deblocaj, număraţi înapoi de la 3 la 0 (3-2-1-0), până când tălpile vi se desprind cu uşurinţă de la sol.

Reluaţi urmând exact aceleaşi instrucţiuni, dar având la îndemână un cronometru. Dacă reuşiţi din nou blocajul cizmei, porniţi cronometrul în timp ce ţineţi ochii închişi şi aşteptaţi ca tălpile să vi se desprindă în mod spontan. Pentru a induce un blocaj al cizmei eficient, trebuie să depăşiţi cele 21 de minute.

Succesul blocajului cizmei va favoriza, la rândul lui, succesul blocajului ocular, în cazul în care nu îl stăpâniţi încă.

Blocajul braţelor

Vă puteţi bloca braţele împreună sau independent unul de celălalt. Acest tip de blocaj poate fi practicat cu mâinile în buzunare sau cu braţele atârnând de-a lungul corpului. În ambele cazuri, obiectivul diferă. Rămâne un al treilea exerciţiu folosit pentru consolidarea blocajelor!

Blocajele braţelor nu vă sunt accesibile dacă nu deţineţi codul de acces la PNG: ca întotdeauna, blocajul ocular! Hotărât lucru, blocajul ăsta ocular ne cam strică ploile!

Cu toate acestea, mi-a luat ceva timp până să-mi dau seama că această procedură ideomotoare foarte specială era piatra de temelie a întregului sistem programatic. Totul a fost o chestiune de îndoială!

Obţinerea unei catalepsii sub hipnoză nu era o problemă, însă mulţi subiecţi nu erau receptivi, fiind chiar refractari la influenţa sugestivă. Alţii simulau în condiţii de laborator crezând că-l înşală pe experimentator, doar pentru a-şi încasa banii. Foloseam o şmecherie un pic cam dură pentru a-i depista pe prefăcuţi: o înţepătură sub unghii cu un ac de acupunctură. Este foarte dureros! Or, nimeni dintre cei supuşi unei anestezii sugerate sub hipnoză nu resimte vreo durere. Încercam apoi să sugerez o deschidere a pleoapelor. Majoritatea subiecţilor receptivi cu ochii închişi ieşeau din starea hipnotică uşoară de îndată ce-şi deschideau ochii. Doar câţiva subiecţi mai deosebiţi reuşeau să rămână în starea hipnotică cu ochii deschişi. Legând blocajul pleoapelor de producerea unor reacţii cataleptice la subiecţi perfect conştienţi, mi-am dat repede seama că deschisesem o uşă. Apoi am experimentat transele de descărcare ce nu puteau fi reproduse decât cu un blocaj ocular precar sau necondiţionat. În urma acestor experienţe mi-am dat seama de importanţa blocajului ocular. Însă a durat mult până să înţeleg că, fără blocajul ocular, nu erau posibile nici chestionarea ideomotoare, nici blocajele corporale.

Cu mâinile în buzunare

BLOCAJUL BRAŢULUI DREPT, CU MÂNA ÎN BUZUNAR: Întăreşte libertatea de acţiune şi stimulează îndrăzneala.

BLOCAJUL BRAŢULUI STÂNG, CU MÂNA ÎN BUZUNAR: Întăreşte libertatea de gândire şi încrederea în sine sau în propriile convingeri.

BLOCAJUL AMBELOR BRAŢE, CU MÂINILE ÎN BUZUNARE: Paradox! Stimulează autonomia. Dacă purtaţi o haină sau un bluzon, daţi pulpanele spre spate.

În picioare, cu braţele pe lângă corp

BLOCAJUL BRAŢULUI STÂNG

Stimulează îndrăzneala şi spiritul de ripostă.

BLOCAJUL BRAŢULUI DREPT

Întăreşte convingerea atunci când aceasta este pusă în dificultate de un adversar combativ.

BLOCAJUL AMBELOR BRAŢE

Vă protejează împotriva interlocutorilor care încearcă să vă domine sau să vă manipuleze. Acest tip de blocaj este extrem de eficient şi în faţa unui individ agresiv. Însă aici avem deja de-a face cu apărarea teritoriului corporal, o temă specifică a PNG.

„Îţi sparg faţa!“, izbucneşte un tip cam ameţit apropiindu-se periculos de mine. Automat, braţele mi se blochează, iar coardele vocale îmi intră în afemie. Are acea căutătură urâtă a alcoolicilor agresivi. Îi fixez rădăcina nasului, la o distanţă de 30 cm. Presimt lovitura de cap de la distanţă. Înainte să aibă timp să reacţioneze, cleştele mâinii drepte, format din degetul mare–arătător, îi apucă glota. Se sufocă. Nu controlez gestul. Este o catalepsie a cleştelui programată de corpul meu, fără ca mintea să intervină. Surprins de reacţia mea, atacatorul se sufocă. A trebuit să număr în gând în sens invers pentru a deprograma cleştele, înainte ca individul să leşine. Trebuie să spun că această reacţie m-a surprins şi pe mine la fel de mult ca pe adversarul meu. Atunci am înţeles că trupul avea la dispoziţie mijloace de apărare mai eficiente decât mintea.

Braţe blocate în timpul mersului

Este un exerciţiu de control al blocajului şi se practică folosind un cronometru. Mai întâi trebuie să induceţi blocajul braţului stâng şi să porniţi cronometrul în timp ce mergeţi. Dacă blocajul dumneavoastră ţine mai mult de şapte minute, se poate spune că l-aţi deprins. La fel şi pentru braţul drept. Nu se lucrează niciodată cu ambele braţe în acelaşi timp.

Blocajul braţelor încrucişate

Trebuie să închidem simbolic pieptul şi zona inimii pentru a bloca orice posibilitate de manipulare. Procedura de programare este descrisă în cele ce urmează.

O variantă: blocajul coapselor. Se realizează încrucişând braţele cu palmele pe coapse, o postură care ajută la stimularea capacităţii de retragere.

În unele situaţii, să faci un pas înapoi nu este deloc uşor. Un adversar vă

încolţeşte, sunteţi pus la zid şi replicaţi cu greu, din lipsă de argumente. Automatizarea blocajului braţelor încrucişate este o reacţie de protejare a teritoriului mental. Lipirea palmelor de coaste are, evident, o încărcătură simbolică. Cu toate acestea, simbolismul nu este o plăsmuire a imaginaţiei. El se alătură emoţiilor şi, de multe ori, tulbură ordinea lucrurilor. Poate un creştin să-şi facă semnul crucii fără a crede că acest gest îl apără de Cel Rău? Este gestul care îi foloseşte ca antidot, instalează scuturile de protecţie şi atrage de partea sa Providenţa. Gestul este cauza, şi nu calitatea induce gestul.

Dacă aţi deprins blocajul ocular, nu aveţi nevoie să îl programaţi ca o condiţie prealabilă pentru blocajul braţelor încrucişate. Blocajul braţelor încrucişate se induce direct prin formularea obişnuită: blocajul braţelor încrucişate, număr 1, număr 2, număr 3, repetat de 3 ori. Automatizarea acestui blocaj se obţine, în mod evident, la începutul celor două proceduri de inducţie, la alegere.

Blocajul ocular urmat de blocajul braţelor încrucişate. Se măsoară timpul de blocaj cu ajutorul unui cronometru. Este nevoie de 21 de minute neîntrerupte pentru instalarea unui blocaj eficient al braţelor încrucişate. Dar totul depinde de persoană.

Dacă aţi deprins blocajul ocular, puteţi instala blocajul braţelor încrucişate repetând în gând formula clasică a procentajului suplimentar: blocajul braţelor încrucişate, număr 1, număr 2, număr 3 la 1% etc. Blocajul ocular serveşte ca blocaj de arbitraj. Când ochii se deschid în mod spontan, ei vă indică nivelul de control atins. Dacă pleoapele dumneavoastră se desprind la 10%, aţi atins un nivel de 9% în controlul blocajului respectiv. Reluaţi ori de câte ori este nevoie pentru a atinge un procentaj mai mare de 67%.

Blocajul degetelor

Blocajul degetelor se practică după modelul blocajului mâinilor. Ambele se confundă. Prin urmare, pentru procedură, vedeţi blocajul palmelor.

Blocajul degetelor trebuie activat atunci când un subiect consideră că nu este creativ, fiind deci incapabil să facă alegerea corectă în cazul unei alternative sau să abordeze o problemă din diferite puncte de vedere. De obicei se blochează degetele ambelor mâini în acelaşi timp, întotdeauna la final. În unele cazuri, degetele devin rigide şi dureroase. Cu cât degetele sunt mai dureroase, cu atât subiectul are un deficit mai mare de creativitate. Mâinile sunt şi ele rigide.

Acest blocaj este foarte eficient în nevrozele de angoasă sau în stările de anxietate cronică şi constituţională. Evident, nu se substituie monitorizării psihiatrice, care rămâne indispensabilă în acest tip de patologie.

Din punct de vedere psihopatologic, subiectul resimte o permanentă stare de tensiune sau de teamă şi se plânge adeseori de diverse tulburări funcţionale (de ordin neurovegetativ). Degetele sunt întinse excesiv pe toată durata programului de blocaj, la limita durerii. Eliminarea stării de anxietate se realizează aproape imediat. Cu toate acestea, exerciţiul serveşte la alinarea unei stări izolate, dar, insist asupra acestui aspect, nu înlocuieşte în nici un caz tratamentul medical.

Blocajul arătătoarelor

Se practică întotdeauna cu ambele degete arătătoare. Acestea reprezintă simbolic Supraeul, adică totalitatea interdicţiilor şi tabuurilor înscrise în mentalul dumneavoastră, codul de conduită preprogramat de educaţia primită. Blocajul degetelor arătătoare se realizează cu arătătoarele întinse şi cu celelalte degete îndoite în palmă.

Nu există vocaţie fără invidie, nici afirmare de sine fără tiranizarea eului de către Supraeu. Motorul vocaţiei este gelozia şi ambele ţin de arătătorul stâng. Afirmarea sau stăpânirea de sine este asociată cu imaginea paternă şi cu arătătorul drept.

Un orator care abuzează în discursurile sale de arătătorul drept trădează o stăpânire insuficientă a temelor abordate sau are o dificultate de afirmare. Cine abuzează de arătătorul stâng îşi dezvăluie nevoia de a pune mâna pe o putere pe care cu greu o va putea păstra. De asemenea, este şi invidios. Trecerea de la un index la celălalt în timpul discursului (sau utilizarea ambelor degete arătătoare) este specifică unui individ care nu spune ceea ce gândeşte şi nu gândeşte ceea ce spune, deoarece nu este persoana care se pretinde a fi. Ceea ce dă de înţeles că individul respectiv şi-a depăşit deja nivelul de incompetenţă şi, mai cu seamă, se află sub influenţa unor imagini parentale omniprezente în mintea sa ori a unor personaje-surogat care se comportă ca nişte părinţi simbolici. Această paradigmă apare frecvent la oamenii din sistemul puterii şi care, prin urmare, simt nevoia să fie „reparentalizaţi“ sau reîncadraţi pentru a preveni derapajele de autocraţie.

Blocajul arătătorului drept

Elimină treptat influenţa dictatelor paternale asupra comportamentelor de adult ale subiectului şi atenuează conduitele autoritare, chiar revendicative sau contestatare.

Blocajul arătătorului stâng

Inhibă presiunile sau impregnările materne în comportamentele subiectului şi atenuează gelozia morbidă.

Blocajul ambelor arătătoare este folosit în principal pentru eliberarea subiectului de un Supraeu tiranic, adică de imagini parentale omnipotente. Favorizează în mod clar afirmarea de sine.

Ca mod de evaluare: programând blocajul unui index după celălalt şi evaluând timpii de blocaj corespunzători la final[39], este uşor de verificat nivelul de dezechilibru al Supraeului, şi anume care dintre părinţi, tatăl sau mama, deţine puterea asupra mentalului subiectului. Dacă cel mai scurt timp corespunde arătătorului drept (tatăl), intervine eliberarea de imaginea paternă. În cazul în care timpul cel mai mare corespunde aceluiaşi deget arătător, nivelul de eliberare este mai puţin evident. La fel şi în cazul indexului stâng, care simbolizează imaginea maternă.

Procedura este identică cu cea explicată pentru celelalte degete. Blocajul degetelor arătătoare nu este posibil dacă nu stăpâniţi blocajul ocular. Îmi pare rău...

Blocajul mâinilor

În dreapta, gestionarea timpului, în stânga, capacitatea de adaptare.

Rigiditatea este rădăcina flexibilităţii în stânga. În dreapta, aceeaşi rigiditate determină o relativitate temporală. Implicarea într-o activitate fără evaluarea drumului de parcurs şi fără aprecierea timpului necesar înseamnă relativizare!

Blocajul ambelor mâini permite eliminarea noţiunii de timp în favoarea unei îmbunătăţiri semnificative a concentrării mentale. Or, pentru obţinerea unei concentrări mentale eficiente, conştiinţa trebuie golită de gândurile parazite.

Blocajul palmelor se practică ţinând palmele şi degetele întinse în continuarea unui blocaj al braţelor, în poziţie culcat sau şezând. Degetele pot fi lipite sau nu. Nu este nici o diferenţă între blocajul degetelor şi cel al palmelor.

În opinia mea, ideal ar fi să vă aşezaţi palmele pe o masă sau pe coapse, cu degetele depărtate. Ca de obicei, înainte de programarea blocajului palmelor, începeţi cu un blocaj ocular. Formula este aceeaşi: blocajul palmelor, număr 1, număr 2, număr 3.

Fie utilizaţi un cronometru, fie repetaţi formula de blocaj împreună cu un procentaj suplimentar.

Blocajul palmelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 1%

Blocajul palmelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 2%

Blocajul palmelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 3%

Blocajul palmelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 4% etc.

Şi asta până vi se deschid ochii. Blocajul ocular joacă în acest caz rolul blocajului de arbitraj. Blocajul palmelor îmbunătăţeşte capacitatea de concentrare.

Blocajul degetelor mijlocii

Se practică asupra ambelor degete mijlocii în acelaşi timp şi ajută în primul rând la restabilirea echilibrului psihic. Blocajul degetelor mari permite şi suprimarea gândurilor parazite sau distructive. Nu este accesibil dacă nu stăpâniţi în prealabil blocajul ocular.

Procedură: Blocajul degetelor mijlocii se realizează cu celelalte degete îndoite în palmă, cu excepţia degetului mare, care ţine arătătorul.

În modul de evaluare... timpii de evaluare ai unui blocaj alternativ al degetelor mijlocii situează eventualul dezechilibru între stima de sine şi încrederea în sine, deci nivelul de echilibru psihic al subiectului. De exemplu, dacă obţineţi 245 de secunde de blocaj pentru degetul mijlociu drept şi 650 de secunde pentru degetul mijlociu stâng: 245 + 650 = 895 de secunde. Adică 27,4% pentru încrederea în sine şi 72,6% pentru stima de sine. Manifestaţi în mod clar un dezechilibru între stima de sine şi încrederea în sine, dezechilibru pe care va trebui să-l revalorizaţi printr-o acţiune asupra degetelor mijlocii, dar aveţi mai cu seamă o preocupare narcisistă în privinţa căreia cel mai bine ar fi să apelaţi la ajutorul unui psihoterapeut.

Catargele velierului

Blocajul umerilor

Poziţia în unghi drept, cu braţul ridicat la 90° faţă de corpul aflat în poziţie culcat, permite blocajul unuia dintre umeri sau al ambilor, în funcţie de obiectivul urmărit. Umărul drept: blocajul umărului drept restabileşte o ambiţie în scădere.

Umărul stâng: blocajul umărului stâng stimulează implicarea psihoafectivă sau

sentimentele de bază slăbite de o situaţie conflictuală (dorinţa şi plăcerea în bernă). Ambii umeri: blocajul ambilor umeri consolidează în special simţul responsabilităţii. Postura în unghi drept este şi o modalitate foarte bună de alinare în cazul unei artroze a umerilor. Ea se practică în poziţie culcat, cu braţele ridicate. În această versiune nu este obligatoriu blocajul ocular.

Procedură: vă întindeţi pe o canapea sau pe un pat şi ridicaţi braţele spre tavan, după ce aţi închis ochii. Pentru început, ţineţi braţele întinse timp de trei minute, folosind în acest scop un cronometru. Ascultaţi-vă braţele, ţinând ochii închişi. După trecerea celor trei minute, lăsaţi-vă braţele în voia lor. În cazul în care cad, puteţi să deschideţi ochii şi să fixaţi cronometrul pentru încă trei minute. Şi aşa mai departe, până când braţele rămân întinse. Repetaţi exerciţiul în fiecare zi timp de circa o săptămână sau două şi veţi constata foarte repede că ambiţia şi capacitatea dumneavoastră de implicare cresc considerabil. Va trebui să-i asociaţi formula pe care să v-o repetaţi odată cu acest blocaj ideomotor: „Accept să fiu responsabil pentru ambiţiile mele şi să-mi folosesc aptitudinile pentru a atinge obiectivul pe care l-am ales“.

Formula trebuie repetată cu un procentaj suplimentar! Formula pentru 1%, formula pentru 2%, formula pentru 3% etc., până la terminarea celor trei minute sau până când vă cad din nou braţele.

Formula + pentru 1% 1-2-3

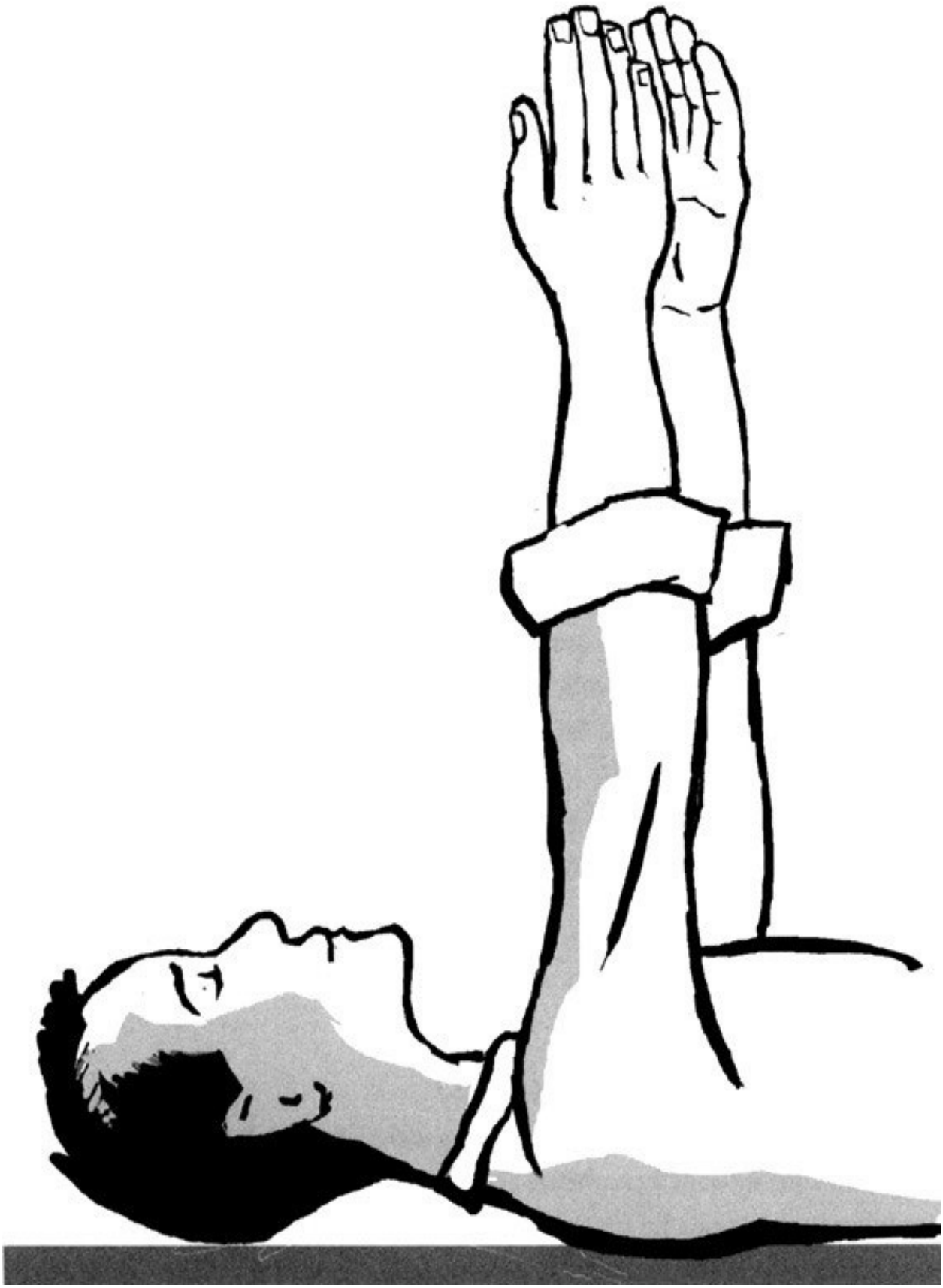
Formula + pentru 2% 1-2-3

Formula + pentru 3% 1-2-3 etc.

Braţele pot rămâne în această poziţie întinsă timp de câteva minute, chiar zeci de minute, în timp ce ţineţi ochii închişi şi repetaţi formula şi procentul corespunzător.

Nu fiţi nerăbdător, ascultaţi mişcările braţelor dumneavoastră. Cu cât postura va dura mai mult, cu atât veţi obţine rezultate mai surprinzătoare. Progresul procentelor va fi şi un semn al reuşitei blocajului.

Ulterior, în cazul în care braţul stâng cade primul, capacitatea dumneavoastră de implicare a atins un nivel acceptabil. Dacă braţul drept cade primul, înseamnă că ambiţia dumneavoastră îşi va reveni. Simţul responsabilităţii se va îmbunătăţi şi el. Or, acest lucru vă priveşte direct. Cum poţi fi responsabil pentru cei apropiaţi, când de-abia eşti responsabil pentru tine? Este prima calitate pe care o pierd toţi cei care intră în şomaj.



Versiune iniţiată

Întins pe un pat sau pe o canapea, induceţi pentru început un blocaj ocular. Apoi ridicaţi braţele la 90° faţă de restul corpului. Instalaţi blocajul ocular, blocajele coatelor şi ale umerilor, în această ordine, şi aşteptaţi circa un minut înainte de a elibera tensiunea la nivelul braţelor.

Dacă braţele cad automat, aţi eşuat.

Dacă braţele rămân ridicate fără a le controla în mod voluntar, aţi reuşit. Acum trebuie să număraţi în sens invers de la 3 la 0: 3-2-1-0 de mai multe ori pentru a dezactiva blocajul braţelor. După căderea lor, reluaţi exerciţiul folosind un cronometru pentru a măsura timpul de blocaj.

Să spunem că sunteţi în stare să efectuaţi „catargele velierului“. Obiectivul este să vă întăriţi ambiţia (blocajul umărului drept) sau implicarea emoţională (blocajul umărului stâng).

Braţul care va rămâne în aer mai mult timp indică deficitul cel mai mare. Dacă este braţul stâng, trebuie să vă consolidaţi implicarea emoţională (în sensul larg al cuvântului). Dacă este braţul drept, înseamnă că ambiţia dumneavoastră dă rateuri. Cu cât timpii de blocaj se vor reduce mai mult, cu atât vă veţi simţi mai confortabil. Acest blocaj combinatoriu este un adevărat antidot împotriva cedării în faţa vieţii. Se poate întâmpla ca braţele să se balanseze în timpul exerciţiului. Lăsaţi-le în pace şi ascultaţi-vă corpul! Dacă unul dintre braţe cade aproape imediat, iar celălalt rămâne ridicat, veţi şti care este problema majoră pe care trebuie să o rezolvaţi.

Blocajul coatelor

Cum se instalează blocajul coatelor?

Cotul drept simbolizează eşecul; cotul stâng identifică îndoiala. Prin urmare, blocajul cotului drept combate eşecul, favorizând probabilitatea de succes. Blocajul cotului stâng ajută la eliminarea îndoielii în favoarea încrederii. Blocajul ambelor coate în poziţie culcat (mai ales în poziţia „catargelor velierului“) stimulează succesul sau sentimentul că acesta vă este la îndemână.

Pentru blocajul coatelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 1%

Pentru blocajul coatelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 2%

Pentru blocajul coatelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 3%

Pentru blocajul coatelor, număr 1, număr 2, număr 3 la 4% etc.

Blocajul cleştilor (mudra)

Blocajul cleştilor deget mare–arătător este un gest cunoscut practicanţilor de yoga – mudra. În esenţă, se referă la degetele mari şi la arătătoare. Fiecare deget mare se uneşte cu arătătorul său, formând un cerc digital[40]. Degetele mari simbolizează – dreptul: dorinţa largo sensu; stângul: plăcerea. Arătătorul drept identifică imaginea paternă, afirmarea şi stăpânirea de sine; arătătorul stâng simbolizează imaginea maternă, posesia şi vocaţia.

Blocajul cleştelui stâng = imagine maternă + plăcere = blocajul vocaţiei.
Blocajul cleştelui drept = imagine paternă + dorinţă = blocajul ambiţiei.

Blocajul mudrelor se practică la fel ca şi celelalte posturi, de preferat aşezat cu picioarele încrucişate, dar se poate practica şi în pat sau instalat confortabil într-un fotoliu.

Lemurul sacru din Madagascar reproduce mudra orientându-se cu faţa spre soare. Să fi învăţat de la oameni? Consfinţirea vocaţiei sau ambiţiei regnului animal.

Blocajul cefei

Gâtul se compune din două părţi, gâtlejul şi ceafa.

Gâtlejul este pâlnia care lasă să treacă aerul, hrana şi sunetele. Însă ceafa este sediul încrederii în sine, un complex care vă articulează personalitatea. Stima de sine este altă funcţie. Pentru blocajul cefei, vom folosi o formulă foarte simplă:

Îmi blochez ceafa

Pentru a-mi hrăni credinţa în mine

Şi a-mi stimula stima de sine

Pentru blocajul cefei

număr 1, număr 2, număr 3 la 1%

număr 1, număr 2, număr 3 la 2%

număr 1, număr 2, număr 3 la 3%

etc.

Puteţi ajunge până la 25%, în timp ce vă ascultaţi ceafa. Trebuie să simţiţi un fel de tetanie, ca şi când aţi purta o orteză cervicală. Acest exerciţiu este un puternic tonifiant pentru întărirea încrederii în sine zdruncinate sau a stimei de sine afectate. Blocajul gâtului nu funcţionează fără un blocaj ocular prealabil. Îmi pare rău!

Blocajul gândurilor parazite

Inducerea clasică, ce constă în repetarea în gând a formulei – BGP (blocajul gândurilor parazite) + nr. de ordine + 1 2 3 – determină un efect ideomotor la nivelul muşchiului coborâtor al pleoapelor. Logic, acesta din urmă este antagonistul muşchiului ridicător al pleoapelor.

Trebuie să închideţi ochii şi să repetaţi în gând: BGI la 1% + număr 1, număr 2, număr 3; BGP la 2% + număr 1, număr 2, număr 3; BGP la 3% + număr 1, număr 2, număr 3; şi aşa mai departe, până la 10%.

Dacă pleoapele vi s-au deschis înainte de acest prim nivel, reluaţi exerciţiul de la 1%. Dacă pleoapele au încă tendinţa să se deschidă, acest lucru poate indica un stres care împiedică exerciţiul (teama de eşec sau nervozitatea specifică situaţiilor de examinare). Încercaţi în altă zi! Dacă pleoapele rămân închise, atunci totul merge bine. Când ajungeţi la 10%, verificaţi deschiderea pleoapelor.

Dacă se deschid uşor, repetaţi exerciţiul.

Vă confruntaţi cu o uşoară dificultate la deschidere? Foarte bine! Trebuie să repetaţi exerciţiul pentru consolidarea acestui prim rezultat. Acest lucru indică faptul că BIS-ul este prezent pentru a vă ajuta la curăţenie.

Pleoapele rămân cu adevărat lipite şi trebuie să depuneţi un efort semnificativ pentru a le deschide? Aţi câştigat premiul cel mare. Nu stricaţi rezultatul obţinut şi continuaţi până la 11, 12, 13% etc., până când pleoapele vi se deschid spontan.

Ultimul caz este mai rar la o primă încercare, dar indică faptul că aveţi o bună înzestrare pentru practicarea PNG. Fiindcă această disciplină nu este pentru oricine – necesită multă răbdare şi perseverenţă înainte de a obţine rezultatul dorit.

Blocajul pumnilor

Blocajul pumnului drept (BPD): detectorul de minciuni.

Blocajul cataleptic al pumnului drept ajută la verificarea veridicităţii unui discurs sau a credibilităţii interlocutorului care încearcă să vă convingă. Este un detector de minciuni. Patronul vă promite o promovare şi nu ştiţi ce să credeţi? Zvonul despre care v-a vorbit un coleg este adevărat sau e vorba despre o manipulare pentru a transmite informaţia falsă mai departe în cadrul firmei? Faptele de vitejie pe care un candidat vi le expune cu mare entuziasm ridică semne de întrebare? În schimb, nu funcţionează în cazul în care partenerul vă înşală. De ce? Pentru că implicarea emoţională este prea mare.

Blocajul pumnului stâng (BPS): scutul împotriva hărţuirii.

Catalepsia programată a pumnului stâng este barometrul corporal al unei eventuale intruziuni sau agresiuni verbale din partea unui interlocutor. Trebuie doar să efectuaţi un blocaj al pumnului stâng, de îndată ce vă aflaţi în prezenţa celuilalt sau la telefon.

Alternativa 1

Dacă pumnul vi se deschide imediat, corpul vă spune că puteţi coborî scuturile de protecţie mentală, deoarece interlocutorul dumneavoastră este prietenos.

Alternativa 2

Dacă pumnul vă rămâne în stare cataleptică, sunteţi ţinta unui manipulator sau a

unei uşoare manipulări – totul depinde de presiunea cataleptică a pumnului. Celălalt va încerca să profite de naivitatea sau de bunele dumneavoastră intenţii în privinţa lui. Trebuie să faceţi un pas înapoi sau să căutaţi o ieşire de urgenţă. Treceţi în modul „ascultare“ şi încetaţi cu justificările! Puneţi-i întrebări, dar nu răspundeţi la întrebările lui!

Alternativa 3

Încheietura mâinii vi se îndoaie brusc spre interior, provocând o uşoară durere musculară în dosul palmei – vă confruntaţi cu un persecutor (un manipulator pervers) care va încerca să vă subjuge pentru a vă pune sub presiune. Dacă sunteţi aşezat, treceţi în modul „înrădăcinare“ (blocajul cizmei). Dacă vă aflaţi în picioare, efectuaţi o încrucişare necondiţionată a braţelor pentru a vă proteja teritoriul mental. Dar mai ales nu încrucişaţi picioarele în poziţie şezândă şi nu vă sprijiniţi de un perete dacă sunteţi în picioare. Trebuie închise barierele mentale, dar nu să te închizi în corpul tău sau să cauţi sprijin.

Dar dacă se blochează ambii pumni?

Semn de putere, violenţă şi agresivitate, omul îşi strânge pumnii în mod simbolic atunci când destinul îi este potrivnic sau când vrea să-şi stimuleze combativitatea. Evident, niciodată nu strângi pumnii atunci când lucrurile merg bine.

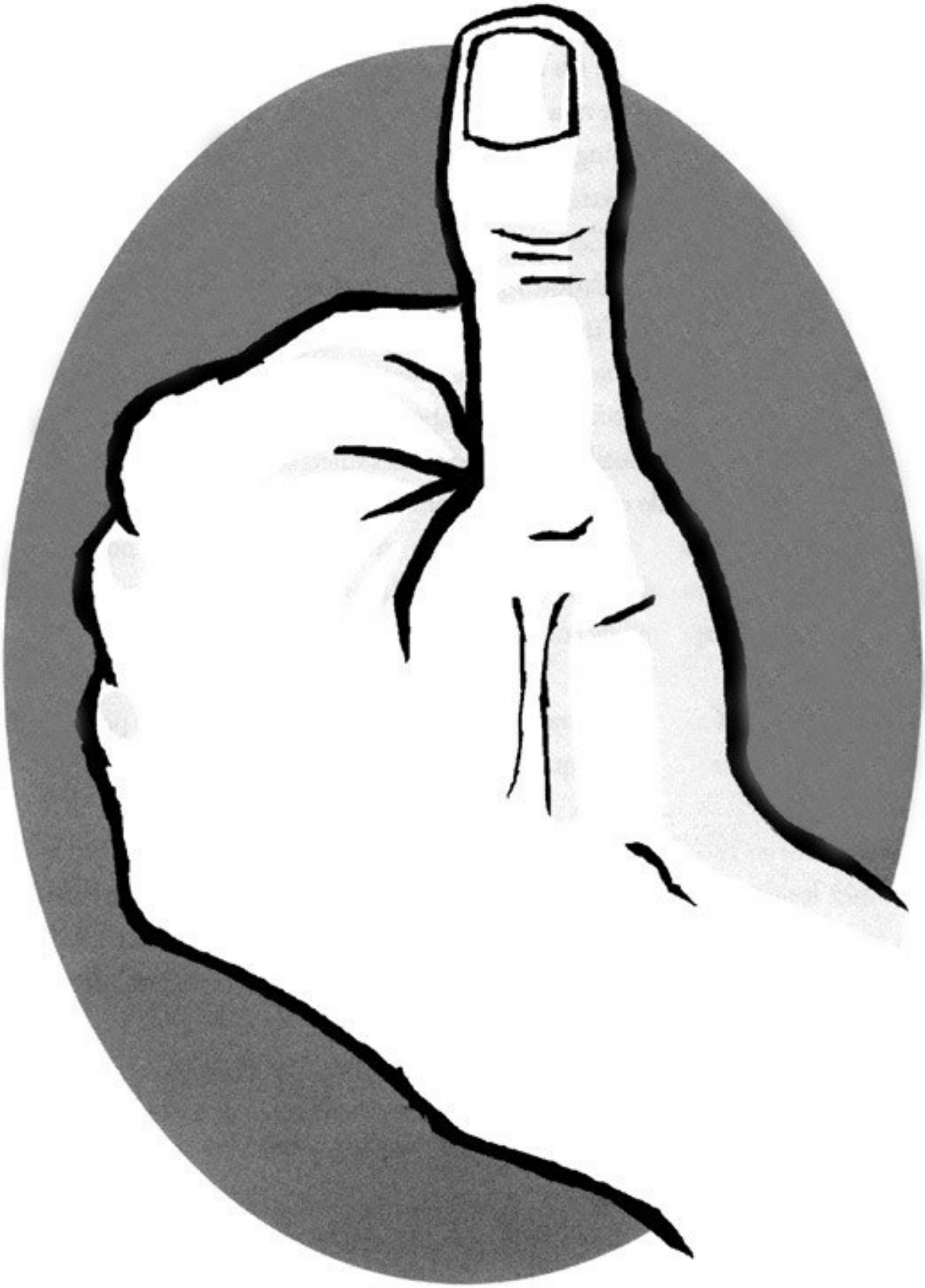
Pare evident faptul că diverse atitudini corporale determină noduri sau chisturi de energie blocată ce vă paralizează muşchii şi articulaţiile. Nu este oare suficient să strângeţi pumnii pentru a contracta muşchii spatelui – mai precis, muşchii trapezi inferiori şi angulari situaţi între omoplaţi şi partea superioară a spatelui? Şi de multe ori strângem pumnii (sau maxilarele) când soarta ne este potrivnică şi trebuie să dăm dovadă de tenacitate, adică să nu ne dăm bătuţi.

Blocajul curajului

Regăsiţi-vă curajul (tenacitatea, rezistenţa şi perseverenţa sunt cele trei sinonime ale unei BPS pentru ambii pumni). Este blocajul curajului. Blocajul ambilor pumni este un antidepresiv natural care se practică la final, folosind un cronometru. Scăderea treptată a timpilor de blocaj creşte nivelul curajului. Veţi lua foarte curând taurul de coarne. Este o chestiune de câteva zile!

Blocajul degetelor mari

Degetul mare drept reprezintă sexualitatea, iar degetul mare stâng este identificat cu fantezia. Blocajul celor două degete mari favorizează o mai bună gestionare a pulsiunilor libidinale. În special în caz de ejaculare precoce pentru bărbaţi şi de insensibilitate vaginală sau clitoridiană pentru femei.



În modul evaluator... Permite identificarea cauzei tulburării într-un anumit câmp al conştiinţei: cel al dorinţei sau al plăcerii. Tulburarea sexuală a cărei cauză se află în câmpul dorinţei (degetul mare drept) este cea care poate genera o ejaculare precoce sau o frustrare sexuală esenţială. Cea care se situează în domeniul plăcerii (degetul mare stâng) determină o ejaculare fără plăcere sau o finalizare fără orgasm.

Însă degetele mari au legătură şi cu imaginaţia şi cu motivaţiile non-carnale. Remotivarea unui candidat pentru un loc de muncă: oricât de incredibil v-ar putea părea, un blocaj al degetului mare drept poate fi de ajutor. Stimularea imaginaţiei şi a inspiraţiei dumneavoastră artistice poate avea de câştigat de pe urma unui blocaj al degetului mare stâng. Blocajele degetelor mari se realizează întotdeauna cu degetele îndoite în palmă. Autosugestie? Placebo? Tot ce se poate! Şi atunci? Nu este chiar atât de sigur. Traducerea simbolică a celor două degete mari corespunde instinctului de supravieţuire. Cleştii deget mare–arătător s-ar afla la originea inteligenţei umane.

Potrivit lui Marc Jeannerod, într-un articol care detaliază originea gestului pentru Science et Vie, pornind de la date referitoare la palmele fosile, antropologii au descoperit că strămoşul nostru Paranthropus robustus (1,8 milioane de ani) avea deja un cleşte de precizie, la fel ca şi Homo erectus (1,5 milioane de ani), referindu-se la cleştele deget mare–arătător. În schimb, dacă mergem înapoi în timp în urmă cu 4 milioane de ani, strămoşii noştri îndepărtaţi aveau palme de cimpanzei, la care numai degetul mare şi arătătorul erau opozabile. Maimuţele din specia macacilor, care au un deget mare foarte scurt, se pot sprijini doar pe vârful degetului arătător sau, cel mai bine, pe prima falangă (opoziţie laterală). Această priză, deşi permite apucarea de obiecte mici, face imposibilă manipularea fină sau folosirea uneltelor. Cele mai primitive maimuţe sunt capabile doar de o priză instantanee sau de o priză puternică: întreaga palmă se închide la contactul obiectului prins între palmă şi buricele degetelor. Această priză primitivă corespunde prizei unui copil mai mic de şase luni sau prizei reziduale observate la subiecţi cu leziuni ale cortexului motor. Ceea ce ne aminteşte că palma iscusită a omului nu are legătură doar cu modificări la nivelul structurii sale, cum ar fi coloana osoasă a degetului mare, care este independentă de a celorlalte degete, sau lungimea degetului mare, ci mai ales cu perfecţionarea aparatului de comandă neuromuscular al degetelor.

Şi atunci, nişte degete mari atât de importante pentru evoluţia omenirii ar putea avea doar nişte funcţii mecanice? Ce credeţi?

Instrucţiuni

Închideţi ochii, sprijiniţi-vă antebraţele pe masa de lucru, întindeţi degetele mari îndreptate spre tavan, cu pumnii strânşi sau degetele îndoite în palme. Repetaţi în gând (sau în şoaptă) următorul catren ideomotor:

Când simt că dorinţa-mi dispare

Scot degetele mari la-naintare

Pentru ca plăcerea să nu zăbovească

Şi dorinţa iarăşi să mă ispitească.

Urmat de formula inductoare: pentru blocajul degetelor mari, număr 1, număr 2, număr 3. Aşteptaţi câteva zeci de secunde înainte de a elibera tensiunea pe care o imprimaţi degetelor mari.

Dacă reuşiţi să le îndoiţi, înseamnă că aţi eşuat şi că trebuie să repetaţi exerciţiul.

Dacă nu reuşiţi să le mai îndoiţi, înseamnă că aţi reuşit. Număraţi în sens invers, în gând, de la 10 la 0 şi deschideţi ochii pentru a vă recupera motilitatea degetelor mari.

Ajuns în această a doua etapă, va trebui să reluaţi exerciţiul folosind un cronometru. Înainte de a vă aşeza în poziţie, porniţi cronometrul: închideţi ochii, întindeţi degetele mari ridicate şi lăsaţi-le în voia lor. Când pleoapele vi se vor deschide spontan, degetele mari îşi vor recupera articulaţiile – notaţi timpul de programare. Timpul este un evaluator esenţial în acest tip de inducţie

ideomotoare. Este nevoie de o durată de 21 de minute pentru a intra în linie dreaptă şi a recăpăta un libido funcţional.

În modul evaluator...

Blocajul rotulei

Rotula este o variantă a palmelor acoperite. Mesajul nerostit al rotulei drepte este următorul: „Am nevoie de spaţiu pentru a-mi putea organiza argumentele“. Rotula dreaptă este blocajul ce vă stimulează convingerile.

Mesajul nerostit al rotulei stângi este următorul: „Am nevoie să-mi adaptez capacităţile în funcţie de situaţie“. Rotula stângă este blocajul ce stimulează capacitatea de adaptare.

Rotula corespunde pumnului, şi nu mâinii care acoperă pumnul. Veţi observa că aveţi un blocaj preferat, ceea ce face din rotulă un refren gestual alternativ restrâns. El poate deveni invariabil fie pentru unele persoane care au dificultăţi în a-şi organiza apărarea (rotula dreaptă), fie pentru cei care au pierdut controlul asupra unei situaţii (rotula stângă).

Pentru a programa un blocaj al rotulei, este suficient să induceţi în prealabil, în modul bine-cunoscut, un blocaj ocular. Apoi treceţi la programarea blocajului rotulei într-o manieră la fel de cunoscută: blocajul rotulei, număr 1, număr 2, număr 3. Repetaţi formula de trei ori.

Nu uitaţi să porniţi cronometrul înainte de blocajul ocular.

Blocajul împletirii degetelor

Pentru început, am să vă cer să încrucişaţi degetele şi să observaţi care este degetul mare dominant! Dacă este degetul mare stâng, aparţineţi marii familii a persoanelor afective. Dacă este degetul mare drept, faceţi parte din familia cognitivilor[41].

Afectiv sau cognitiv?

În cazul afectivilor, emoţia domină raţiunea. La cognitivi, raţiunea domină emoţia. Primii sunt mai implicaţi în motivaţiile lor, iar cei din urmă sunt mai implicaţi în ambiţiile lor sau în obiectivele urmărite.

Fiecare mână este reprezentarea simbolică a celeilalte emisfere cerebrale. Când degetele se încrucişează involuntar, obiectivul emoţional al subconştientului constă în a pune din nou cele două cortexuri (raţiune şi emoţie) în armonie.

Imaginaţi-vă că obiectivul dumneavoastră este identificat de mâna dreaptă, iar motivaţia – de mâna stângă. Dacă cele două elemente care vă dirijează din punct de vedere emoţional sunt active, veţi fi receptiv la exerciţiul la care vă invit să participaţi.

Condiţie sine qua non: Dacă încercaţi să controlaţi mişcările corpului dumneavoastră cenzurându-mi sugestiile, testul va fi ratat. Pentru a avea şanse de reuşită, va trebui să vă lăsaţi purtat de val, cum se spune. Totul ţine de sensibilitate, deci de încrederea sau de refuzul de a crede în ceea ce medicii numesc efectul placebo.

Pentru a activa blocajul împletirii degetelor, trebuie neapărat să închideţi ochii înainte de a începe fabula inductoare. Repetaţi fabula inductoare şi programaţi un replay până la 10%. În acest punct, ţinând ochii închişi, verificaţi împletirea.

Reuşiţi să vă desprindeţi degetele fără dificultate şi atunci trebuie să reluaţi totul de la început. Aveţi mici probleme în acţiunea de desprindere a degetelor. Este un prim rezultat. Porniţi din nou înregistrarea pe modul repeat, efectuând două parcursuri de 10%, pentru a consolida primul rezultat obţinut.

Obiectivul este atins. V-aţi blocat, ceea ce este cât se poate de bine! Pentru a vă putea desprinde degetele, este suficient să număraţi în sens invers, în gând, de la 3 la 0, de trei ori: 3-2-1-0, până când degetele se desprind efectiv. Dar mai presus de orice, nu deschideţi ochii înainte de a fi reuşit desprinderea degetelor.

Dacă nu reuşiţi eliberarea degetelor, atunci puteţi deschide ochii pentru a elimina efectul condiţionării.

Exersând, în cele din urmă veţi reuşi să induceţi o împreunare a degetelor fără a mai trebui să închideţi ochii sau să folosiţi codul de acces, blocajul ocular reflex.

Fabula inductoare

Când îmi încrucişez degetele

Mă prind înainte de a cădea

În temniţa subterană

A acestui regat, eu sunt regele

Corpului meu intra muros,

Iar împletirea degetelor mele

Blocată pe pântecul meu

Face în aşa fel încât îmi concentrez

Întreaga energie pozitivă care circulă

Prin fiecare fibră a corpului meu,

Iar blocajul degetelor, ca un opercul,

Mă va face de o sută de ori, de o mie de ori mai puternic

Pentru blocajul împreunării degetelor...

număr 1, număr 2, număr 3 la 1%

Pentru blocajul împreunării degetelor...

număr 1, număr 2, număr 3 la 2%

Pentru blocajul împreunării degetelor...

număr 1, număr 2, număr 3 la 2%

Pentru o parte dintre cititorii mei, utilizarea fabulelor inductoare poate părea o naivitate. Atunci ce să mai spun de rugăciunile practicate în diferite religii?

În concluzie, totul este o chestiune de ritual, religios sau nu. Imaginaţia este la putere, iar emoţia îi conferă un mare avantaj, căci cele două se înţeleg ca hoţii-n târg. Însă nu trebuie uitat impactul scandării asupra ritmurilor corpului şi minţii.

Joseph Messinger

www.joseph-messinger.fr

www.ecoledesgestes.com

BIBLIOGRAFIE

La Editura Flammarion

Ces gestes qui vous changeront la vie, 2010 (Gesturile care vă vor schimba viaţa, Litera, Bucureşti, 2012)

Le Dico illustré des gestes, 2009 (Dicţionarul ilustrat al gesturilor, Litera, Bucureşti, 2011)

Entre mères et filles, les mots qui tuent, Joseph şi Caroline Messinger, 2009

Ne leur dites jamais – Ado, Joseph şi Caroline Messinger, 2008

Dis maman, pourquoi on peut pas dire merde?, Joseph şi Caroline Messinger, 2007

Les Gestes politiques, 2006

La Grammaire des gestes, 2006 (Interpretarea gesturilor. Cum să descifrezi limbajul trupului, Litera, Bucureşti, 2010)

Les mots qui polluent, les mots qui guérissent, Joseph şi Caroline Messinger, 2005

Ne leur dites jamais... Parler à ses enfants, ça s'apprend, Joseph şi Caroline Messinger, 2005

La alte edituri

Les gestes prédictifs, Pocket, 2008

Les gestes qui manipulent, les mots qui influencent, Pocket, 2007

Ces gestes qui vous séduisent, Pocket, 2006

Dis maman, pourquoi on peut pas dire merde?, Joseph şi Caroline Messinger, J'ai lu, 2010

Ne leur dites jamais – Ado, Joseph et Caroline Messinger, J'ai lu, 2009

La Grammaire des gestes, J'ai lu, 2008

Ne leur dites jamais... Parler à ses enfants, ça s'apprend, Joseph şi Caroline Messinger, J'ai lu, 2007

Les mots qui polluent, les mots qui guérissent, Jospeh şi Caroline Messinger, J'ai lu, 2007

La Sarko-attitude, les gestes qui le trahissent, Rocher, 2008

Les gestes du mensonge, Éditions First, 2010

Les gestes antistress, Éditions First, 2009

Les gestes pour les nuls, Éditions First, 2009

Petit cahier d'exercices gestuels, Éditions First, 2009

Le petit profileur gestuel, Éditions First, 2009

Ces gestes qui vous trahissent (ed. a V-a, ilustrată, revăzută şi corectată), Éditions First, 2008

Le Sexe des gestes, Éditions First, 2007

Ces mots qui vous trahissent, Éditions First, 2007

Le décodeur gestuel de poche, Éditions First, 2006

Le langage psy du corps, Éditions First, 2004

Ces gestes qui vous séduisent, Éditions First, 2004

Ces gestes qui manipulent, ces mots qui influencent, First Éditions, 2003, 2006

Le Sens caché de vos gestes, Éditions First, 2002, 2007

Ne leur dites jamais... Parler à ses enfants, ça s'apprend, Joseph şi Caroline Messinger, France Loisirs

Ces gestes qui vous trahissent, France Loisirs

Les gestes qui manipulent, les mots qui influencent, France Loisirs

Dis maman, pourquoi on peut pas dire merde?, Joseph şi Caroline Messinger, France Loisirs

Les objets qui vous trahissent, Éditions First

Les gestes de la vie professionnelle, Éditions First

Talents cachés, First Éditions

Êtes-vous fait l'un pour l'autre?, Éditions First

Les étonnants pouvoirs de l'énergie positive, Éditions First

Referinţe bibliografice

Les Étonnants pouvoirs de l’énergie positive, Joseph Messinger, Éditions First

Extrême urgence, Michael Crichton, Éditions Robert Laffont

Le cœur des autres, Jean-Didier Vincent, Plon

Les cosmonautes de l’inconscient, Adam Smith, Editions Robert Laffont

Ces gestes qui manipulent, ces gestes qui influencent, Joseph Messinger, Éditions First

Ces gestes qui vous séduisent, Joseph Messinger, Éditions First

The Language of Gesture, Macdonald Critchley, Arnold London

The Expression of the Emotions in Man and Animals, Charles Darwin

Love Signal, David Givens, Crown – New York

The Silent Language, Edward T. Hall, Doubleday – New York

Body Language, Allan Pease, Sheldon Press – Londra

Origins, Usage and Coding of non Verbal Behavior, Paul Ekman, Étude du centre d'enquêtes sociales de Buenos Aires, Argentina

Human Sexual Response, William H. Masters, Virginia E. Johnson

La magie du corps, Desmond Morris, Éditions Grasset

How to Read the Language of the Face, M. Mitchell, Mac Millan – New York

L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman, Éditions Robert Laffont

L'inhibition de l'action, Henri Laborit, Éditions Masson

La clef des gestes, Desmond Morris, Éditions Grasset

Le singe nu, Desmond Morris, Éditions Grasset

Hypnose et suggestion, Léon Chertok, PUF

Qu'est-ce que la suggestologie? Jean Lerède, Privat

Les Taureaux de l'aurore, Jean Lerède, Privat

L'ambiguïté humaine, Maurice Auroux, Éditions Buchet-Châstel

Pourquoi les hommes n'écoutent jamais rien..., Allan şi Barbara Pease, Éditions First

Pourquoi les hommes mentent et les femmes pleurent, Allan şi Barbara Pease, Éditions First

La persuasion clandestine, Vance Packard, Calmann-Lévy

Le pourquoi du comment, Daniel Lacotte, Albin Michel

Alors survient la maladie, Sirim, Éditions Empirika

Le cœur de l'homme, Erich Fromm, Éditions Payot & Rivage

L’estime de soi, Christophe André, Odile Jacob

Vivre heureux – Psychologie du bonheur, Christophe André, Odile Jacob

Globalia, Jean-Christophe Rufin, Gallimard

Influence et manipulation, Robert Cialdini, Éditions First

Délits d’initiés, Guy Birnbaum, Stock

Un merveilleux malheur, Boris Cyrulnik, Odile Jacob

Guérir, David Serna-Schreiber, Éditions Robert Laffont

L’homme à la découverte de son âme, Cari Gustav Jung, Éditions Payot & Rivage

Le langage et la pensée, Noam Chomsky, Éditions Payot & Rivage

Corespunzător termenilor din limba franceză maîtrise de soi („stăpânire de sine“), estime de soi („stimă de sine“) şi confiance en soi („încredere în sine“) (n.tr.).

Vedeţi precedenta mea lucrare, Gesturile care vă vor schimba viaţa, Editura Litera, Bucureşti, 2012.

Vedeţi chestionarea ideomotoare explicată pe larg în Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Acestea sunt cele trei tipuri de gesturi care mă interesează şi pe care le explic în cadrul formării instructorilor PNG pe site-ul Şcolii Gesturilor, www.ecoledesgestes.com.

De pildă, îmi împreunez automat degetele când stau pe vasul de toaletă şi sunt constipat, de parcă mi-aş implora tranzitul intestinal să mă elibereze.

Pentru mai multe informaţii, vă invit pe site-ul meu www.ecoledesgestes.com pentru a efectua testul de receptivitate la PNG în mai multe etape. Dacă obţineţi un scor mediu de 66%, puteţi deprinde singur noţiunile elementare ale PNG.

Acronimul cuvintelor stres, anxietate, depresie şi eşec (n.tr.).

Vedeţi www.ecoledesgestes.com.

Tehnică de comunicare corp–minte pe care o explic pe larg în cartea mea Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Vedeţi Interpretarea gesturilor. Cum să descifrezi limbajul trupului, Editura Litera, Bucureşti, 2010.

Este vorba despre o deconectare reflexă a coardelor vocale în anumite condiţii – pentru detalii, vedeţi Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Apărută la Editura Flammarion.

Aluzie la „Malbrough s’en va-t-en guerre“, un bine-cunoscut cântecel pentru copii, compus probabil după moartea ducelui de Marlborough (1722) (n.tr.).

Bovarismul înseamnă capacitatea de a te imagina altfel decât eşti în realitate şi, prin extensie, de a evada dintr-o realitate mediocră inventându-ţi relaţii de prestigiu sau lăudând calităţile presupuse ale apropiaţilor tăi.

Un fals proces-verbal antisemit datând din 1903

Vedeţi Arătătoarele îndrăgostite

Subconştientul

Apărută la Éditions du Rocher şi atacată la ordin...

Dacă suferiţi de constipaţie, vă sfătuiesc să practicaţi blocajul mâinilor încleştate. Presiunea palmelor acţionează decisiv asupra rectului şi a tranzitului intestinal.

T = atingere (toucher); O = miros (odorat); A = auz (audition) (n.tr.).

Confédération Générale du Travail – centrală sindicală din Franţa, creată în 1895 (n.tr.).

Semantica gestuală este termenul adecvat pentru a desemna raportul simbolic dintre psihism şi partea corporală care l-ar putea reprezenta. De ce n-ar putea să existe o missing link (verigă-lipsă – dar sună mai bine în engleză) între corp şi minte? Ca o cum ar fi vorba de două entităţi străine. De pildă, cancerul este o boală sui generis? O moştenire genetică? Un domeniu patologic? Şi de ce n-ar fi consecinţa unei proaste gestionări a raporturilor dintre minte şi corp, doctore?

Expresia este la modă, însă ea nu descrie altceva decât o fiinţă al cărei eu stratosferic se hrăneşte cu energia (sentimentelor) celuilalt fără a da nimic în schimb. Perversul narcisist se iubeşte prin intermediul celuilalt, secându-l de toată energia posibilă. De asemenea, îi place să-şi persecute victimele în maniera unui sociopat. Fără sentimente de compasiune, ci cu o nevoie insaţiabilă de senzaţii perverse. Perversul narcisist este genul de individ care extrage un teanc de bancnote de sub nasul unui prieten ce munceşte din greu. Unul dintre cei mai cunoscuţi perverşi narcisişti ai Franţei face astăzi comerţ pe Internet, propunându-le reduceri extraordinare membrilor site-ului său. Naivi prin intermediul cărora el se îmbogăţeşte. Nu pot să-i spun numele, deoarece nu am mijloacele financiare necesare pentru a-mi permite un proces de calomnie.

Nr. 2397 din 14–20 octombrie 2010

Vă invit să citiţi lucrarea mea anterioară Gesturile care vă vor schimba viaţa, în care explic pe larg efectul transei de descărcare ideomotoare.

Studiul general al circulaţiei semnelor în societate

Tulburare obsesiv-compulsivă

Într-o lucrare anterioară am afirmat contrariul. M-am înşelat – uneori sunt uşor dislexic.

Rassemblement pour la République (RPR – Adunarea pentru Republică – partid politic francez de dreapta); Union pour la Démocratie Française (UDF – Uniunea pentru Democraţia Franceză) (n.tr.).

Desmond Morris, Le singe, Livre de Poche, Cap. II, p. 76

Primele ediţii

Este vorba despre un scurt text în versuri folosit pentru inducerea în special a blocajului împreunării degetelor. Există astfel de texte pentru fiecare blocaj corporal.

Eu fac o diferenţă între un scriitor şi un scriitoraş, în ideea că lucrările celui dintâi sunt bine primite de cititorii săi, iar al doilea îşi vinde marfa clienţilor săi potenţiali.

Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS – Centrul Naţional de Cercetări Ştiinţifice) (n.tr.).

Union pour un Mouvement Populaire (UMP – Uniunea pentru o Mişcare Populară) (n.tr.).

Marc Dutroux (n. 1956, Bruxelles), criminal şi violator în serie belgian (n. tr.)

Hautes Études Commerciales (HEC), École Supérieure des Sciences Économiques et Commerciales (ESSEC) şi École Nationale d’Administration (ENA) (n.tr.).

Respectivul cod de acces este blocajul ocular necondiţionat. Pentru o informare completă, vedeţi Gesturile care vă vor schimba viaţa.

Blocajul la final se practică programând catalepsia celor două degete arătătoare în acelaşi timp. Când se obţine catalepsia primului index, notaţi timpul de blocaj pentru a-l compara cu cel obţinut pentru al doilea index.

Pentru a-i înţelege sensul, vedeţi simbolistica gestuală (Dicţionarul ilustrat al gesturilor, Editura Litera, Bucureşti, 2010).

Pentru mai multe detalii privind profilurile psihogestuale, vedeţi site-ul meu www.joseph-messinger.fr. De asemenea, Interpretarea gesturilor este o lucrare dedicată în întregime acestor profiluri.